زانستی سەردەم
ژمارە 35 سالی 9 ئابی 2008 گەلاوێژ 2708 ك
Issue no(35)Aug.2008
culture
سەرنوسەر
ئەکرەم قەرەداخی
سکرتێری نوسین
سۆزان جەمال

لەم ژمارەیەدا

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە پەیوەندیەکان لەرێگای سەرنوسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم
ت: سەرنووسەر 07480136653
مۆنتاژ: ئەسرین ئەسکەندەری
تایپ: بەناز محەمەد توفیق
هەڵچنی چاپ: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم
بۆپەیوەندی کردن لەدەرەوەی وڵاتەوە:
فاکسی دەزگای سەردەم
Fax:00447043129839
ئینتەرنێت: www.sardamco.com
پۆستی ئەلکترۆنی: qaradaghiam@yahoo.com

نرخی 3500 دینارە

فسیولۆژی Physiology

کیمیا Chemistry

بایۆلۆژی Biology

دەروونزانی Psychology

فەلسەفە Philosophy

جوگرافی Geography

منداڵ و پەروەردە Child-education

ماتماتیک Mathematics

خۆراکزانی Nutrition

کشتوکاڵ Agricultura

لــــوبنـــــان

ولآتێکی بچوکی وەك لوبنان لەناو ئەو هەموو شەرو شۆری ناوخۆیەو بەهەموو جەشنە خەڵكو بیرو ڕاو حزبە جیاوازەوە، چۆن توانیویەتی ئەو ولآتە جوانە رازاوەیە دروست بکات؟

کارەبایەکی نزیك 24 سەعاتەی بەردەوام، ئاوێکی هەمیشەیی نەبراو، شەقامو جادەی قیرتاوکراو لەسەر دوا مۆدیلی دونیا یا بەخشت چنراوی جوان، باخو باخاتێکی لەسنورتێپەربوون بەهەزاران بینای گەورەو سەدان شوقەیی، هەزاران دوکانی رازاوەی کەمالیات، ژمارەیەکی لەرادەبەدەری زانکۆ، خەلکێکی پاكو خاوێنو دەموچاوگەش، کەمترین رادەی بێکاری..

پێم بڵێ چۆن ولآتێکی بێ داهاتی نەوت، توانیویەتی ئەم جوانیو رازاوەییە دروست بکات.

کە ئەم ماوەیەی دوایی لەوێ بوم، حکومەت قەرزی عەقاری زۆر زیادکرد، ئەوە گەورەترین پارێدەدەرە بۆ دروستکردنی خانوو شوقە لەلوبناندا کە بەسەدانو هەزاران شوقەی پر لەکەڵو پەڵ دانراون بۆ کرێ... سەدان شوێنی گەشتو گوزاری رازاوە.. بەهەموو جۆرەکانی خزمەتگوزاریەوە.. بەسەدان چێشتخانەو ئوتیلو ئەپارتمان هتد...

هەقە ئێمە بەخۆماندا بچینەوە.. بزانین چیمان بۆ ئەم کوردستانە جوانەی خۆمان کردووە؟ چیمان بۆ نەکردوە؟ چی بوبکەین؟ چۆن بیکەینە جێگەی گەشتو گوزارو چۆن دەرگاکانی گەشت لەبەردەم خەڵکانی خۆمانو بیانی دا ئاوەڵا کەین؟ چۆن پارەیەکی موفت بۆ ئەم ولآتەو خەڵکە لەو رێگایەوە بەدەست بهێنین؟ رێژەی بێکاری بکەینە سفر... لەکاتێکدا دەها ئەوەندەی لوبنان دەشتو شاخو دۆڵو چیای سەرکەشمان هەیە.

زۆر پێویستە لایەنە بەرپرسەکان، ئەم پرسیارانەو سەدانی دی لەخۆیانو لەخەڵکی ئەم ولآتە بکەن، دەها لیژنەی ئاوەدانیو پێداچونەوە دابینێنو بەخێرایی بکەونە کار لەژێر دروشمی «کوردستانی هەمیشە رازاوەو جواندا».

کوردینە ولآتەکەمان جوانە .. با بەهەمومان خزمەتی بکەین، پێشی بخەین.. رازاوەی کەین.

ئەکرەم قەرەداخی

زەردوویی و هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی

دکتۆر عەقید عابد عەلی

مێژووی ئەم نەخۆشیە؟

بۆ یەکەم جار یۆنانیەکان لە جگەر و نەخۆشیەکانی دواون و لەو باوەڕەدا بوون لەبەر ئەوەی خوێن لە جگەردا دروست دەبێت، ئەوا جگەر دەبێتە مەڵبەندی هەست و هەستیاری مرۆڤ.

هیپۆکرات لە کتێبەکەیدا لە درمی زەردوویی دواوە.

لە ساڵی 1885 تونده زەردوویی (Acute Jaundice) ناسراوە، بەڵام لە ساڵی 1960 جۆری B و پاشتر لە ساڵی 1973 دا جۆری A ناسرایەوە.

نەخۆشی درمی زەرووییی بەنەخۆشی جەنگ دەناسرێت، چونکە لە دووەم جەنگی جیهانیدا نزیکەی(200000) دوو سەد هەزار سەربازی ئەمریکی و ملیۆنێك (1000000) ئەوروپی تووشی ئەم درمە بوون!

لەنێوان ساڵانی 1955 1956 نزیکەی 29 هەزار ژن لە هندستان بە زەردوویی جۆری nonA، nonB مردوون.

لە ساڵی 1955 دا نزیکەی 11 هەزار کەس لە رووسیا بەهەمان نەخۆشی زەردوویی مردوون.

لە ساڵی 1988 دا نزیکەی 20 هەزار کەس لە ئەندەنوسیا بە هەمان نەخۆشی مردوون.

تا ساڵی 1965 نەتوانرا جیاوازی هەردوو جۆرەکەی ڤایرۆسی جگەری A,B بزانرێت.

پاشتر (کرۆگمان) هەردوو زەردوویی جۆری A ,B لە یەکتر جیاکردەوەو سەلماندی کە ڤایرۆسی B بەهۆی دەمەوە لە کەسێکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کەسێکی دی، و هەروەها بەهۆی خوێن و بەکارهێنانی دەرزی پیسی ڤایرۆساوییەوە دەگوێزرێتەوە و پاشتریش سەلێندرا هەر هەمان ڤایرۆس لە رێگەی زایەندەوە دەگوێزرێتەوە.

(بلۆمبێرگ) لە ساڵی 1965 دا توانی پەیوەندی نێوان ئەنتجێنی ئوسترالیای و زەردوویی زەرداو بدۆزێتەوە، بەهۆیەشەوە هۆیەکانی زەردوویی جۆری B دۆزرایەوە بەرامبەر بەم کارە بەسوودەی بۆ مرۆڤایەتی لیژنەی پاداشتی نۆبل ئەو پاداشتە بەنرخەیان پێشکەش کرد.

(پرینس) لە ساڵی 1968 دا پەیوەندی نێوان ئەنتی جینی (HBs) و زەرداوی خوێنی زەردوویی نیشاندا.

(دانێ) لە ساڵی 1970 دا ڤیریۆن (Virion) ی ڤایرۆسی B ی لەژێر میکرۆسکۆپی ئەلکترۆنیدا دۆزرایەوە.

(ماگنیۆس) له ساڵی 1972 دا بەباشی باسی دەربارەی سیستەمەی دژە ئەنتی جینی (Hbe) ە هەروەها دژە تەنی (anti –Hbe) کرد.

(ڕیزیتۆ) له ساڵی 1976 دا یەکەم جار لەجۆرێکی دیکە تویێ نوسی و پاشتریش بە زەردوویی جۆری دێلتا (Delta) ناسرا.

له ساڵی 1987 له ئەمریکا جۆرێك له زەردوویی یان له زەرداوی خوێنی هەندێك نەخۆشدا جیاکردەوە کە لەگەڵ زەردوویی جۆری نە A و نە B تێکەڵ بوو ناویان لێنا زەردوویی جۆری E.

له ساڵی 1980 دا یەکەم کوتانی دژی زەردوویی B دروست کرا.

له ساڵی 1995 دا ڤایرۆسی زەردوویی جۆری G دۆزرایەوە.

جگەر

ئەندامێکی گرنگ و بزوێنـەری لەشە لێرەدا ژمارەیەکی زۆر لە ماددەکانی دی لەش دروست دەکرێن و دەکەوێتە ژێر ناوپەنجکەوە و لەبەشی لای راستی سك دایە.

گەورەترین ئەندامی لەشەو نزیکەی 500 ئەرکی هەیە، کێشەکەی لەنێوان 1 2 کیلۆگرامدایە جگەر شێوەکی قوچەکی هەیە بنکەکەی بۆ سەرەوەیە لە دوو بەش پێك هاتووە یەکێکیان لـەوەی دیان گەورەترە، جگەر چاوگێکی ماددەی ئاسنە و ڤیتامینەکانە بە تایبەتی ڤیتامین B12.

ئەم گلاندە دەست بەسەر کۆلیسترۆڵی نێو خۆراکدا دەگرێت، هاوکات هەندێك هۆرمۆن دروست دەکات گرنگترینیان هۆرمۆنی ئیسترۆجینی ژنانە. جگەر ئەمبارێکی یەدەگی وزیەو شلەی زراو دروست دەکات و پاشتر لەزراودانەوە بەهۆی کەناڵی زراوەوە دەرژێتە ناو ڕیخۆڵەوە لە ساڵی 1987 دا بۆیەکەم جار لەمێژوودا لە شاری (بالێن) ی ئیسپانی تاکە ئەندامی لەشە کە پەیکەری بۆ دروست کراوە، دروست کردنی پەیکەرەکە تایبەت بوو بە مەی خۆرەکان تا بینینی پەیکەرەکە کاریان تێ بکات و مەی خواردنەوە کەم بکەنەوە.

هەموو هۆکارە ناوەکی و دەرەکییەکان دەبنە هۆی هەوکردنی توند (Acute) یان هەوی درێـژ خایەن (Chronic) و دواتـر لەناوبردن و رزین و بەمۆم بوونی (Cirrhosis) خانەکانی جگەر.

زەردوویی چی یە؟

بریتیە لە هەوی جگەر، بەهۆی هەوی ڤایرۆسیەوەو هەر لەناوەکەیەوە، بریتیە لە زەرد هەڵگەرانی سپێنەی چاو، پاشان ژێر زمان، دواتر زەرد هەڵگەرانی پێست بەهۆی نیشتنی بلریوبین (Bilirubin) لەم شوێنانەدا کە ئەمیش لەئەنجامی تێکشکانی خرۆکە سورەکانی خوێنەوە دروست دەبێت کە ئەمیش هۆکاری زۆرە لەوانەو باوترینیان بریتیە لە ڤایرۆسی جگەر کە زۆر جۆری هەیە.

ڤایرۆسەکان کامانەن کە دەبنە هۆی زەردوویی

تا ئەمرۆ بە لایەنی کەمەوە (6) جۆر ڤایرۆس دۆزراوەتەوە و ناسراون کە دەبنە هۆی برینداربوون و زامی جگەر، بوونیان لە لەشدا دەبێتە هۆی دەست نیشان کردنی زەردووییەکان کە ئەمانەن:

ڤایرۆسی زەردوویی A
ڤایرۆسی زەردوویی B
ڤایرۆسی زەردوویی C
ڤایرۆسی زەردوویی D
ڤایرۆسی زەردوویی E
ڤایرۆسی زەردوویی G

ئەم ڤایرۆسانە جگەر بریندار دەکەن و دەبنە هۆی زەردوویی توند جگە لەو جۆرانەی سەرەوە هەندێك ڤایرۆسی دیکە هەن دەتوانن جگەر تووشی نەخۆشی دی بکەن:
cmr,Echorirus,Marburgvirus,EBr,Vari) cella virus,Lassa fever ,Rubella ,Hemorrhagic fever,Adeno virus,coxackie B virus, Herps simplex virus ئەوەی شایەنی باسە ئەو ڤایرۆسانەی سەرەوە دەتوانن ببنە هۆی نەخۆشی توند. جاری وا هەیە نەخۆشی ڤایرۆسەکە لەرێگەی میزەوە یان پیساییەوە دەکاتە دەرەوەو چاك دەبێتەوە وەکو لە هەوکردنی جۆری A دادەبینرێت.

بەڵام جاری وا هەیە ڤایرۆسەکە پاش هەوی توند ڕێڕەوی خۆی دەگۆرێت و مرۆڤ تووشی نەخۆشی پاش هەوە توندەکان دەبێت.

زەردووییە توندەکان لەجیهاندا زۆر بڵاون، ئەم بڵاوییەش لەبەسەر پلەی تەندروستی باری نابووری باشی ڕێگەو بان پاك و خاوێن خۆ پاراستن لەناوچەکە بەندە.

ماوەی کر کەوتنی چەندە؟

لەو کاتەوە دەست پێدەکات کە ڤایرۆسەکە دەچێتە

نێو لەشەوە زیاد دەبێت تا دەرکەوتنی نیشانەکان.

ماوەی کڕ کەوتنی ڤایرۆسی A لەنێوان (15 50) رۆژدایە منداڵ و لاو تووش دەبن.

ماوەی کڕ کەوتنی ڤایرۆسی B لە نێوان (30 80) رۆژدایەو هەموو کەس تووش دەبێت.

ماوەی کڕ کەوتنی ڤایرۆسیC لە نێوان (30 90) رۆژدایە هەموو کەسێك تووش دەبێت.

ماوەی کڕ کەوتنی ڤایرۆسی D لە نێوا (10 18) رۆژدایە.

ماوەی کڕ کەوتنی ڤایرۆسی E لەنێوان (30 50) رۆژدایەو (20 50) ساڵ تووش دەبێت.

زەردوویـی جۆری non A و non B کە هۆکەی ڤایرۆسی C یە لە وڵاتە پیشەسازی و پێشکەوتووەکاندا زیاترە وەك لەجۆرەکانی دی.

زەردوویی جۆری A:

ڤایرۆسی A، ڤایرۆسێکی ناسراوەو سەر بە خێزانی پیکۆرنا ڤایرۆسەو شێوەی لە بزینەی هەیەو مرۆڤ تووشی درمە زەردوویی دەکات، خۆش بەختانە توشبوون بەم جۆرە ڤایرۆسە بەئاسانی چاك دەبێتەوەوەتەنانەت بەبێ بەکارهێنانی چارەسەر، هەوەکە باری بەردەوامی و درێژخایەنی بەخۆیەوە نابێت، ئەم ڤایرۆسە RNA ی تێدایەو تیرەکەی نزیکەی 28 32 نانۆمەترە, وەلێ لەناو کلۆردا بە 30 خولەك دەمرێت، گەر مرۆڤ یەکجار تووشی ئەم جۆرە ڤایرۆسە ببێت، ئەوا دەتوانێت لە تاقیگەدا دژە تەنی دژی ڤایرۆسەکە دەست نیشان بکرێت، ئەم ڤایرۆسە زیاتر (منداڵ و لاو) تووشی هەو دەکەن، زۆر جار مرۆڤ یەك جار تووشی ئەم ڤایرۆسە دەبێت.

پەتازانی

زەردووییەکە زۆربـەی جیهانی گرتۆتەوە، و لە 85 90٪ دا تووشی منداڵ و لە 20 40٪ تووشی لاوان دەبێت، چونکە ڤایرۆسەکە لە رێگەی سوڕی دەم پیساییەوە بڵاودەبێتەوە، ڤایرۆسەکە زۆر درمەو بەئاسانی مرۆڤەکە تووشی دەبێت، ساڵانە نزیکەی 60 هەزار کەس لە ئەمریکا تووشی ئەم ڤایرۆسە دەبن.

رێگای گواستنەوە

1. خواردنەوەی ئاو شیر و خۆراکی ڤایرۆساوی.

2. بەکارهێنانی ئاودەستخانەی پیس و ناپاکژ، یان دانیشتن لە قەراخ جۆگە یان لەکاتی کۆچڕەو بومەلەرزەو و بیری دیدا.

3. خۆراك خواردن و خواردنەوە لەسەرچاوەی پیس بوونەوەی ڤایرۆسەکە.

4. لەکاتی گەشتکردندا بۆ ناوچە درمیەکان (ئەو ناوچانەی ڤایرۆسەکەیان تێدا بڵاوە).

5. ڤایرۆسەکە بەدەگمەن لە رێگای خوێنەوە دەگوێزرێتەوە (کاتێك خوێنەکە زۆر ڤایرۆساوی بێت).

لە ئەمریکاو سویددا دەست نیشان کراوە لە رێگەی سێکسەوە ڤایرۆسەکە گوازراوەتەوە.

سەرچاوەی ڤایرۆسەکە

منداڵی باخچەی ساوایان و نەخۆشخانەکان و شوێنە قەڵەباڵغەکاندا زیاتر دەکەونە بەر شاڵاوی ڤایرۆسەکە.

نێر بازەکان.

بەکارهێنانی کۆکاین و مەریوانە لە رێگەی دەرزی دان لە خوێنهێنەر.

نیشانەکانی

ماوەی کرکەوتنی ڤایرۆسەکە لەنێوان 2 6 هەفتە، جاری وا هەیە ڤایرۆسەکە شێوەیەکی بەردەوامی هەیە لەنێوان 14 18 مانگداو هەمیشە ڤایرۆسەکە پاش یەکەم هەو بەرگری دژی دووەم هەو لە لەشدا بەجێدەهێڵێت بەمەرجێك هەمان جۆر ڤایرۆسی تووش ببێت ئەو بەرگریەش (بەرگری پاش هەو) بەدرێژایی تەمەن کاردەکات.

1. قۆناغی پێش زەرد هەڵگەران:

لەنێوان 3 7 رۆژدایـە نەخۆشییەکە بەگرانی دەناسرێتەوە، بەگشتی (تا) ی دەبێت 3 5 رۆژ و لە 39 پلە تێناپەرێت، ژانە ماسولکە، هەندێك نیشانەی هەڵامەت، نەمانی ئارەزووی خواردن، بێ هێز و ماندوویی.

2. قۆناغی پاش زەرد هەڵگەران:

نزیکەی 10 14 رۆژ دەخایەنێت.

سپێنەی چاوی تووشبوو زەرد هەڵدەگەرێت.

رەنگی میزی نەخۆش تۆخ دەبێت (وەك رەنگی چای لێدێت).

پیسایی نەخۆش بێ رەنگە، یان زەردە و نەخۆشیش پیسایی کەم دەکات.

هەندێك جار نەخۆش تووشی خوێن بەربوونی گەدەو پێست و ناوپۆشەکان (لووت پژان، پوك پژان) دەبێت.

دەست نیشان کردن؟

دوو هەفتە پێش زەرد هەڵگەڕانی رووخسار و هەفتەیەك پاش زەرد هەڵگەڕاندنەکە، دەتوانرێت ڤایرۆسەکە لە پیسایی نەخۆشەکەدا دەست نیشان بکرێت و بناسرێتەوە.

دەتوانرێت ماوەی کرکەوتنی ڤایرۆسەکەدا یان لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکاندا ڤایرۆسەکە لە تاقیگەدا دەستنیشان بکرێت. ئەوەی شایەنی باسە دژە تەنی anti HAV لەنێو زەرداوی خوێندا جیادەکرێتەوە. بەڵام IgM لە سەرەتای

هەوەکەدا دەردەکەوێت و ماوەی چەند مانگێك دەمێنێتەوە، هەروەها دژە تەنی anti HAV بەردەوام لەهەردوو جۆری IgG ,IgM دا دەبێت دەکەوێت، پاش 3 13 مانگان IgM ی دژە تەنی anti HAV ون دەبێت. وەلێ IgG هەر دەمێنێت ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە بەردەوام بەرگری پەیدا دەبێت بۆ دەستنیشانکردنی ئەم جۆرە زەردوویــیە تەنیا دەست نیشانکردنی دژە تەنی anti HAV پێویستە.

چارەسەرکردن؟

1. جیاکردنەوەی نەخۆش بۆ دوو هەفتە پشوودان و مانەوە لە جێگەدا.

2. زۆر پێویستە ڤیتامین B و C بـدرێت بەنەخۆش.

3. پارێز زۆر بەسودە کاتێك نەخۆش زۆر دەرشێتەوە پێویستە لە خوێنهێنەرەوە ئاوی خوێیاوی یان شەکراوی تێبکرێت.

کوتان

کوتانی Harvix دژی ڤایرۆسی جۆری A بەکاردێت.

تێبینی: زەردوویــی جـۆری A لە باشوری کوردستاندا لە هەموو جۆرەکانی دی بڵاوترە.

زەردوویی جۆری B:

ڤـایـرۆسـی B کـە دەبـێـتـە هـۆی زەردوویی جۆری B گەورەیەو زۆر لە زەردوویی جۆری یەکەم(A) سامناکترەو مرۆڤ تووشی زەردوویی سێیەمی (زەرداوی خوێن) دەکات.

ڤـایـرۆسـەکـە سـەر بـەخـێـزانـی هیپادینافیرۆسە، لەشێوەی تەنۆلکەی خڕ یان لەشێوەی پرۆتینی تایبەت بە ڤایرۆسەکە پرۆتینێك هەیە پێی دەوتـرێت رووکەشە ئەنتی جین (Hbs Ag) ئەم ئەنتی جینە لەنێو خوێندا لەشێوەی تەنۆاکەی بازنەییدایە تیرەکەیان 20 22 یان 50 250 نانۆمەترە، لە تاقیگەدا دەتوانرێت ئەو تەنۆلکەیە دەستنیشان بکرێت. کەچەندپرۆتینێکی تایبەتی هەڵگرتووە پێیان دەوترێت ئەنتی جین و کە ئەمانەن e,c,s.

HBs Ag =Hepatins B surface antigen

HBc Ag =Hepatins C surface antigen

HBe Ag =Hepatins E surface antigen

ئەم ئەنتی جینانە تەنی دەرەکین بۆ لەش، بۆیە لەشی مرۆڤ دژە تەنی تایبەت دژ بەم ئەنتی جینانە دروست دەکات و دەیانرژێنێتە نێو خوێنەوە کە بریتین لە

Anti HBs=antibody against HBsg

Anti-HBc-antibody against HBcg

Anti-HBe-antibody against HBeg

ئەم دژە تەنانە تایبەتن بەو ئەنتی جینانەی سەرەوە، هەر کاتێك بتوانرێت لە تاقیگەدا ئەنتی جین و دژە تەن یان تەنیا دژە تەن لەنێو خوێندا بدۆزرێتەوە، ئەوسا بۆمان روون دەبێتەوە جگەر تووشی هەو بووە بە ڤایرۆسی جۆری B باشترین دەتوانین قۆناغی هەوکە دەست نیشان بکەین واتە پێویستە بزانین چ جۆرە هەوە (توندە، لاوەکیە، درێژخایەنە) هەروەها دەتوانین بزانین ئایا باری ڤایرۆسەکە چالاکە، ناچالاکە یاخود لەزیادبووندایە، هەرچەندە دژە تەنەکان رۆڵی گرنگ لە بەرگری کردندا دەبینن کەچی زۆر جار مرۆڤ دەبێتە هەڵگرێکی درێژخایەنی ڤایرۆسەکە. ئەم ڤایرۆسە لە جگەر، خوێن، خانە شلەکان و شلە دەردراوەکاندا هەس زۆر جار لەوانەشە چڕی ڤایرۆسەکە لە خوێندا بەرز بێت بێنەوەی لە جگەردا هەبن.

شەش هەفتە پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی هەوکە (پێش پەیدا بوونی بارە توندەکە)ڤایرۆسەکە لە خوێندا دەست بە جموجۆڵ دەکات بەڵام لە 5 10 ٪ نەخۆشەکان زۆربەی هەڵگرانی لە خوێنیاندا دەستنیشان دەکرێت.

لە هەندێك نەخۆشدا ڤایرۆسەکە بە درێژایی ماوەی زەردبوونەکە دەمێنێتەوە لە 10 15 ٪ ی نەخۆشەکان ڤایرۆسەکان لە خوێندا دەمێنێتەوە بێ ئەوەی بۆ ماوەی چەند ساڵێك نیشانەکانیان تێدا دەربکەون.

زۆر جاران ڤایرۆسەکە لەرێگەی میزەوە دەکرێت دەرەوە، لەوانەیە ئەم رێگایە ببێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەنێو ئەو کەسانەدا کە نەخۆشن و خزمەتی منداڵ دەکەن یان توانای میز راگرتنیان نییە. ڤایرۆسەکە لەنێو سپێرم و شلەی ناو گولینك و خوێنی بێ نوێژیدا بەرێژەیەکی بەرز هەیە. هەرچەندە پلەی خەستی ڤایرۆسەکە لەناو چڵمی لوت و لیکی ناودەم و گەرووا هەزار ئەوەندە وەك لە خوێندا کەمترە لەگەڵ ئەو رێژە کەمەشدا هەر ڤایرۆسەکە توانای گواستنەوەی هەیە.

ڤایرۆسی جۆری B لە ئاستی ئەنزیمی دیواری ناوەوەی ریخۆڵەدا ناچالاکە، لە پیسایدا نییە، وەکو جۆری A لە رێگای پیسایی و دەمەوە ڤایرۆسەکە ناگوازرێتەوە، ڤایرۆسەکە لە هەندێك شلەی ناو لەشدا هەیە. هەر ئەمەشە بۆتە هۆی جیاوازی رێگاکانی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە.

ئەم زەردوویيە لە 10٪ ی هەموو زەردووییەکان دەگرێتەوە کە بە رێگای خوێندا تووش دەبن.

دەرمی ڤایرۆسەکە چۆنە؟

لەشەشەم رۆژی کرکەوتنی ڤایرۆسەکەوە دەست پێدەکات و نزیکەی 1 2مانگ دەخایەنێت رێژەی تووشبوون بەم ڤایرۆسە لەنێوان 5 10 ٪ دایە کە بۆماوەی 2 5 مانگ یان ساڵێك HBsAg یان لە خوێندا دەمێنێتەوە.

رێژەی بڵاوی زەردوویی B؟

ئەم جۆرە زەدوویيە یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کە زۆر بڵاوەو ساڵ بەساڵ لە جیهاندا رێژەی بەرەو زیادی دەچێت لە جیهاندا ساڵانە نزیکەی 230 هەزار نەخۆشی نوێی تۆمارکراو دەست نیشان دەکرێت، لە ساڵی 1993 دا نزیکەی 230 ملیۆن نەخۆش لە جیهاندا هەبووە!

رێگاکانی گواستنەوە؟

رێگاکانی گواستنەوەی ڤایرۆسی B، لە ڤایرۆسی HIv دەچێت.

بەڵام ڤایرۆسەکە زۆر درمە لەچاو HIv لەناو نەخۆشییە درمە زایندەییەکاندا بەپلەی سێ یەم پاش سۆزەنك و فەرەنگی دێت. زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی ئەم جۆرە ڤایرۆسە دەبن بریتین لە (پزیشکی نەشتەرگەر – پزیشکی ژنان و منداڵبوون – پزیشك و سستەری تاقیگەکان – پزیشکی ددان).

1. گواستنەوەی خوێن و پێکهاتووەکانی خوێن و سپێرم، تف و لیکی ناودەم، شلەی ناو گولێك و خوێج نی بێ نوێژی.

2. چاندنی ئەندام.

3. سێکس.

4. رێگای دەرزی، دەرزی نەخۆشخانەی بەکارهاتوو، دەرزی شرنقەی خوێن هێنەری بەنگ کێشەکان.

5. رێگای دی، ژەك و شیری مەمکی دایك، قەیچی، نینۆککەر، گوێزانی ریش تاشین زۆر مەترسیان هەیە.

ڤایرۆسزانی؟

نابێت ئەو راستیەمان لەیاد بچێت کە ڤایرۆسەکە زۆر گچکەیەو تەنیا لەی ژێر میکرۆسکۆپی ئەلەکترۆنیدا وەك 3.4 جۆر تەنۆلکەی گچکە لەسیرەمی (زەرداوی خوێن) ی نەخۆشدا دەبینرێت کەئەمانەن:

1. تەنۆلکەی (دانی) نزیکەی 42 نانۆمەترە.

2. تەنۆلکەی دووەم نزیکەی 38 نانۆمەترە.

3. تەنۆلکەی سێ یەم نزیکەی 22 نانۆ مەترە.

ڤایرۆسەکە لە 60 پلەی گەرمیدا دە سەعاتی دەوێت، بە کوڵاندن لە 100 پلەی سیلیزی تەنیا 30 خولەك دەژی، بەڵام بەرگەی کلۆر دەگرێت.

نیشانەکانی؟

لەراستیدا بەرتەك وەڵامدانەوەی لەش لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، هەرلەبەرئەم هۆیەشە گەلێك جار نیشانەکانی هەو یەك یان نەخۆشیەك لەسەرخۆو هەندێك جاریش نیشانەکان بە توندی و زۆر خێرا دەردەکەون کە :

تا لێهاتن، پلەی گەرمی لەش دەگاتە 38 – 39 پلە.

هێڵنج و رشانەوە.

پەیدابوونی ئازار لە ئاستی جگەردا.

ئالۆش و لەش خوراندن.

کاتێك جگەرە کێش تووشی ئەم ڤایرۆسە دەبێت هەست بەتامی جگەرە ناکات.

روخسارو سپێنەی چاوی نەخۆش زەرد هەڵدەگەرێت.

شەکەت بوونی نەخۆش.

میزی نەخۆش خەست دەبێتەوەو دەگۆرێت (وەك رەنگی چای لێ دێت).

سەر رووی پیسایی نەخۆش دەبریسکێتەوە.

ئەو منداڵەی توشی ئەم ڤایرۆسە دەبێت ٪20 ی سپڵیان گەورە دەبێت.

ژانە جومگە.

ناتەواوی فەرمانی جگەر.

زۆرجار هەوی ڤایرۆسی HIVهەمان نیشانەی هەوی ڤایرۆسی زەردوویی دەبێت و ئەویش پێش دەرکەوتنی ئای زەردوویی، ماندوویی، هێڵنج دان، رشانەوە، سك چوون، نیشانەی کۆئەندامی دەمار(ژانەسەر گیروگرفتی بینین و ناسینەوە)، شەوانە ئارەقکردنەوە، گەورەبوون و ئاوسانی لیمفە گرێکان.

جۆرەکانی هەوی زەردویی B؟

1. هەوی توند:

لەئامارێکدا دەرکەوتووە لە ٪70 ی توشبووان ئەمجۆرە هەومیان تێدا بەدی دەکرێت، هەر لە هەفتەی 3 – 13 و ئەنتی جینی سەر روو لە خوێنی توشبووندا دەردەکەوێت وبەردەوام دەستنیشان دەکرێت، بەڵام لە پێنج مانگان زیاتر لەلەشدا نامێنێتەوە هەروەها لە 80 – ٪90 ی نەخۆشەکان دژەتەنی ئەنتی جینەکان ناتوێتەوە لەبەرئەم هۆیە نەخۆشیەکە بەرەو درێژخایەنی هەنگاو دەنێت.

2. هەوی بێ نیشانە:

لەمبارەدا نەخۆش کەمێك نیشانەی لێ دەردەکەوێتە هەندێکجار لە ٪25 ی توشبووان بێ نیشانەن لەشی نەخۆش ڤایرۆسەکە دەکاتە دەرەوە ئەوسا دژەتەنەکان پارێزگاری لە گەشەکردنی دەکەن ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێت کەئەو کەسە ڤایرۆسەکەی تێدایە.

3. جۆری سێ یەم:

لەمجۆرەدا تەنیا 5 – ٪10 ی توشبووان مەترسیان لێ دەکرێت توشی ڤایرۆسەکە بووبن، لەگەڵ ئەوەشدا زەردوویی توشی نەخۆشیەکی دی دەبن کە سوکترەو کەمتر هەستی پێ دەکرێت و پاشتر ون دەبێت. هەندێکجار لەو جۆرانەی سەرەوەدا نەخۆش هیچ نیشانەیەکی تێدا بەدی ناکرێت و لەتاقیگەشدا نیشانەی هەوی جگەری تێدا دەرناکەوێت.

ئەگەر تاقیکردنەوەی نمونەیی خانەی biopsyوەرگیرێت و هیچ ئەنجامێکی پۆزەتیڤمان دەستناکەوێت، ئەوانەخۆش هەر هەڵگری ڤایرۆسەکەیە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە دووجۆر توشبوو هەیە:

1. توشبووی درێژخایەنی بێ نیشانە.

2. توشبووی درێژخایەنی نیشانەدار.

باری درێژخایەنی Chronic چۆنە؟

بریتییە لەبەردەوام بوونی ڤایرۆسەکە، لەلەشی مرۆڤدا بۆماوەی شەش مانگان لەبارە توندەکەوە یا لە رۆژی دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکەوە.

مەترسی ئەو بارە درێژخایەنە لەمنداڵدا زیاترە بەتایبەتی منداڵی پێش نۆ مانگان لەدایك ببێتە بەڵام مەترسی توشبوون بەم بارە لە لاواندا کەمترە.

دەستنیشانکردنی؟

لەراستیدا بۆ دەستنیشانکردنی ئەم جۆرە ڤایرۆسە پێویستە پزیشك چەند پرسیارێك ئاراستەی نەخۆش بکات و پێویستە ئەویش بەراستی و بێ هیچ پێچ و پەنا وەڵامی ئەو پرسیارەکان بداتەوە و ئەو نیشانانەی کەنەخۆش هەستی پێ دەکات و لەگەڵ ئەو نیشانانەی لە کاتی تێروانینی پزیشك دەستنیشانی دەکات زۆر گرنگ و بەسوودن بۆ گەیشتن

بە بۆچونێك و ئەم بۆچوونەش لەگەڵ تێستی تاقیگای ئەنزیمەکانی جگەر، زەرداوی خوێن و ڤایرۆسدا تەواو دەکرێت و سەرجەم دەستنیشانی زەردوییەکە دەکەن.

لەگەڵ ئەمەشدا تێستی تایبەتی بۆ دەستنیشانکردنی ئەنتی جینی s,c,e دژە تەنەکانیان رۆڵێکی گرنگیان لە دەستنیشانکردنی جۆری ڤایرۆسەکەدا هەیە. هەرکاتێك HBsAg بۆ ماوەی شەش مانگان زیاتر بەردەوام بوو ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە زەردوییەکە لە حاڵەتی درێژخایەنی دایە تێستی DNA ی ڤایرۆسی زەردویی B جۆرێك تێستی دیکەیە بۆ دەستنیشانکردنی زەردوییەکە.

تێبینی: هەرکاتێك تێستی HBeAg پۆزەتیف بوو مانای ئەوەیە کەنەخۆش بەئاسانی بەو رێگایانەی پێشووتر باسکرا دەتوانن کەسێکی دی تووش بکەن.

رێرەوی نەخۆشیەکە چۆنە؟

نزیکەی 85 – 90 ٪ ی زەردوویدارەکان جۆری B بەتەواوی چاك دەبنەوە، ئەوانی دی دەچنە باری درێژخایەنەوە یان توشی رزینی جگەر دەبن.

لە قۆناغی پێشکەوتوودا زەردوویدار بە دەگمەن تووشی شێرپەنجەی جگەر دەبن.

چارەسەرکردن!

پێویستە نەخۆش جودا بکرێتەوە، پشوو بەخۆی بدات و گوێرایەڵی ئامۆژگارییەکانی پزیشك بێت.

ڤیتامین C و B1,2,6,12 زۆر بە سوودن هەروەها ڤیتامین K لەکاتی خوێن بەربوون و خوێن پژاندا زۆر پێویستە

دەرمانی interferon alpha A یەکێکە لە دژە ڤایرۆسەکانی زۆر بەکارە. چونکە دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی DNA لە زەرداوی خوێندا، هەروەها دەبێتەهۆی هەژاندنی بەکەم وەڵامدانەوە، خانە هەڵگرەکان، لیمفۆسایتەوکانیT، خانە کوژەرەکان و خانە سروشتیە کوژەرەکان چالاك دەکات.

دەرمانی دیکەش بۆ چارەسەرکردنی نیشانە لاوەکیەکانی کۆئەندامی لەش هەیە وەلێ بەپێی بارو جۆری کلینیکی بەکاردەهێنرێت.

ئەوەی شایەنی باسە زەردەهەوی جۆری HBr (B خۆی چاك دەبێتەوە، بەڵام دەتوانین بڵێین کە نزیکەی ٪5ی گەورەساڵان تووشی جگەر هەوی درێژخایەن دەبن. ئەو منداڵانەی لەکاتی لەدایکبووندا توشی ڤایرۆسەکە دەبن (کاتێك دایکیان هەڵگری ڤایرۆسەکەیە) لە ٪90 یان رێرەوی هەوەکەیان بەرەو درێژخایەنی گەشەدەکات و ئەمرۆ لە تاقیگەدا لە سیرەمی خوێندا دەتوانین دەستنیشانی ڤایرۆسەکە بکەین واتە رێژەی HBeAg , anti HBe و رێژەی HBr DNA بزانین (دەستنیشان بکەین) کە زۆر یارمەتیدەرە تا بزانین ئایا هەوەکە چالاکە (کەسانی دی بەئاسانی توش دەکەن) یان نا یان کەسانی دی تووش ناکەن. خەملاندنی دەستپێکردنی ئەنتی ڤایرۆس لەسەر ئەو رێژەیە بەندە.

ئەمرۆ دوو ئەنتی ڤایرۆسی پەسەندکراو دژی زەردوویی جۆری B بەکاردەهێنرێت ئەوانیش بریتین لە:

1. دەرمانی ئەلفا ئینتەرفیرۆن alphainterferon و کورتکراوەی IFN بۆ دانراوە.
2. دەرمانی Lamivudin ناوی بازرگانی Zeffix ە.

دەرمانی IFN:

ئینتەرفیرۆن لە خێزانی سایتۆ کاینەکانەوە Cytokine هاتووە وەك وەڵامدانەوەی هەوی ڤایرۆسی لەش دروستی دەکات primary virus infection لە ساڵی 1997 دا وەك ئەنتی ڤایرۆسێکی بەکارهێنراو لەم هەوە ڤایرۆسیەدا دەدرێت بەنەخۆش:

کاتێك رێژەی ئەنزیمەکانی جگەر لە خوێندا بەرزن.

کاتێك HBr ADN , HbeAg پۆزەتیڤن.

کاتێك هەوی جگەر فیبرۆس Fibros دەستنیشان دەکرێت.

دەرمانی IFN لە شێوەی دەرزیدایەو هەفتەی 3 دەرزی لەماوەی 4-6 مانگدا دەدرێت لە ژێر پێستی نەخۆش.

ئەم دەرمانە ئەنجامی باشی بەزۆریەی تووشبووانی زەردوویی جۆری bداوە، ئەمیش وەك ئەنتی ڤایرۆسەکانی دی بەشی خۆی نیشانەی لاوەکی وەك ئەنفلۆنزای، دەماری، دەروونی و بەرگریزانی هەیە.

دەرمانی Lamivudin:

ئەمیش لە خێزانی سایتۆکاینەو پەسەندکراوە، چونکە بەرژەی جودا کاردەکاتەسەر HBC, HCV گەر بەراورد بکرێت لەگەڵ IFN دا نیشانەی لاوەکی ئەمیان زۆرکەمترە، لەبەرئەوە دەتوانرێت ئەم دەرمانە بدرێت بەو

کەسانەی کەتوشی ناتەواوی جگەریش بوون. رۆژانە ژەمی یەك خەپلە بۆماوەی ساڵێك دەدرێت بەنەخۆش (دیاری نەکراوە چەند پێویست دەکات) بەڵام کاتێك کە ئەنزیمەکانی جگەر ئاسایی بونەوە ئەوا چارەسەرکردن رادەگیرێت. ناڵەبارترین نیشانەی ئەم دەرمانە بریتییە لەوەی کە لەماوەی 6 مانگدا ڤایرۆسەکە بەرگری دژی دەرمانەکە دروست دەکات. هەرکاتێك رێژەی ڤایرۆسەکە بەرزبۆوە، هاوکات ئەنزیمەکانی جگەریش بەرز دەبنەوە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ڤایرۆسەکە بەرگری دژی دەرمانەکە پەیداکردووە هەندێك نەخۆش پاش 1-2 ساڵ بەرگرییان پەیداکردووە.

ئیمینۆگلۆبیولینی دژی ڤایرۆسی b واتە دەدرێت بەو کەسانەی مەترسی توشبوون HBr یان لێ دەکرێت، ئەمیش وەك کوتان سودی هەیە تا مرۆڤ توشی ڤایرۆسەکە نەبێت لە ساڵی 1998 دا دووکوتانی نوێ کەوتە بازارەوە دژی زەردوویی B,A بە ناوی Twinrix بۆ منداڵ و گەورە ساڵان.

زەردوویی جۆری C:

ڤایرۆسی C، ئەوەی شایەنی باسە ڤایرۆسەکە سەر بەخێزانی فلافی ڤایرۆسە، نزیکەی 200 ملیۆن کەس لە جیهاندا هەڵگری ڤایرۆسەکەن و نزیکەی 4.9 ملیۆنیان لە ئەمریکادا دەژین و نزیکەی 10 ملیۆنیش لەئەوروپای رۆژئاوادا دەژین.

بلاوترین زەردوویی لەناو ئەو کەسانەدا کەرۆژێك لە رۆژان خوێن یان ڤاکتەری خەستیان وەرگرتووە، ئەو راستیەش سەلێنراوە کەئەو کەسانەی کەچەند ساڵێك لەمەوبەر گاما گلۆبۆلینین وەرگرتووە. بەڵام ئەو گاما گلۆبۆلینە لەجیهاندا بەرەسمی تۆمارنەکراوە. ئەوانتووشی ئەم زەردووییە بوون، لە وڵاتە خۆرئاواییەکاندا لەنزیکەی 20٪ ی ئەوانەی کە زەردوویی توندیان توشبووە توشی ڤایرۆسی C بوون 30٪ هەموو جاننەکانی جگەر دەگرێتەوە بۆ هەو بەم ڤایرۆسە، هەوەکە زۆرتر لە باشووری ئیتالیاو میسر بینراوە هۆی توشبوونیش بەم ڤایرۆسە دەگەرێتەوە بۆ بەکارهێنانی دەرزی پەنگ کێشان.

تا ئیمرۆ شەش جۆری genotype و ژمارەیەکیش snb type ی ڤایرۆسی c دۆزراوەتەوە. دەتوانین بەهۆی PCR ەوە دەستنیشانیان بکەین ئەوەی شایەنی باسە لەچەند توێژینەوەیەکی جودا ڤایرۆسەکە لە زەردوویداری ڤایرۆسی A,B,C,E دۆزراوەتەوە.

- لینێ و هاوەڵەکانی 1996 رایانگەیاند کەدوو ڤایرۆسی 6 یان لە دوو زەردوویداری جۆری c دۆزیوەتەوە.

چارەسەرکردنی زەردەەەوی درێژخایەنی جۆری C

ئەوەی شایەنی باسە لە 15-20 ٪ی ئەو کەسانەی تووشی زەردەهەوی جۆری C دەبن خۆیان چاك دەبنەوە هاوکات لە 70 – 8- ٪ یان رێرەوی هەوەکەیان بەرەو باری درێژخایەنی گەشەدەکات.

ڤایرۆسی HCV سێ جۆر genotype ی هەیە وەك:

جۆری-1 genotype لەهەموو جیهاندا بلاوە.

جۆری-2.3 genotype لە ولاتی سویدا بلاوە.

نزیکەی 40 هەزار توشبوو بەم جۆرە ڤایرۆسە لە سویدا هەیە. لە راستیدا HCVRNA, genotype بریار لەسەر جۆنێتی چارەسەرکردن دەدەن، دوو دەرمان دژی ئەم هەوکردنە پەسەندکراوە ئەویش بریتین لە دووشێوەی INF, (peg IFN), Ribavirin.

دەرمانی (Peg INF):

دەرمانێکی لەسەر خۆیە نزیکەی هەفتەیەك لەنێو لەشی نەخۆشدا دەمێنێتەوە. لەبەرباشی کاری درێژخایەنی دەرمانەکە هەفتەی ژەمێك بۆ ماوەی یەك ساڵ دەدرێ بەنەخۆش.

دەرمانی (Ribavirin):

هەرچەندە ئەم دەرمانە راستەوخۆ کارناکاتە سەر ڤایرۆسەکە، بەڵام کارێکی فروانی هەیە بەتایبەتی لەسەر هەوەکە، پێویستە ئەم دەرمانە تەنیا لەگەڵ IFN تێکەڵ بکرێت وەك خەپلە رۆژانە بە پێی کێشی لەش دەدرێت بەنەخۆش.

تێکەڵکردنی ئەنتی ڤایرۆسەکان:

باشترین ئەنجامی دەست کەوتووە پاش تێکەڵکردنی ئەنتی ڤایرۆسەکان بریتییە لە چارەسەرکردن بە IFN دژی زەردەهەوی جۆری C. ئەم دەرمانە هەفتانە سێ جار بۆ ماوەی یەك ساڵ دەدرێت بە زەردوویدار، هاوکات تێکەڵکردنی دەرمانی IFN و Ribaririn ئەنجامەکەی 2-3 جاران باشتر کردووە. ئەو نەخۆشەی Genotype 2,3 یان هەیە ئەنجامی تێکەڵکردنەکە زۆر باشتربووە وەك لە جۆری Genotype 1.

ئەنجامی توێژینەوەکان ئەو راستیەیان سەلماندووە

تێکەڵکردنی Ribavirin لەگەڵ ژەمێکی بەرزی peg IFN دا، ئەنجامی باشیان داوە بەدەستەوە.

زەردوویی جۆری D:

ڤایرۆسی D یەکەمجار لەساڵی 1977 دا (ریزێتۆ) ی ئیتاڵیایی باسی ئەم ڤایرۆسەی کردووە پاشان ڤایرۆسەکە لە جیهاندا ناسراوە.

ڤایرۆسی D زۆر گچکەیەو لەتاکە ئەنتی جینێکی پرۆتینی HDAg کەلەدەرەوە بە توێکڵێکی HBsAg ی دەروە دراوە و دەگەوێتە Genome ی ڤایرۆسەوە و ئەمیش لە RNA ی هێڵدار دروست بووە. تیرەی ڤایرۆسەکە لە نێوان 25-37 نانۆمەترەو کارەکەی خۆی چالاکانە ئەنجام دەدات.

ڤایرۆسەکە پێویستی بە ڤایرۆسی B هەیە (واتە ڤایرۆسەکە توشی ئەو کەسانە دەبێت کەهەڵگری ڤایرۆسی جۆری B)ن لەبەرئەوە زۆر جیاوازە لە ڤایرۆسەکانی دی).

ئەوەی راستی بێت لە قۆناغەکانی پێش هەودا ڤایرۆسەکە لەنێو خوێندا دەجوڵێت بەڵام زەرداوی خوێنی نەخۆش ڤایرۆسەکە دەگوێزێتەوە بۆ یەکێکی دی، بەم شێوەیە ڤایرۆسەکە لەنێو جگەردا دەمێنێتەوەو دەبێتەهۆی زام کەچاکبوونی زۆر گرانە. ڤایرۆسەکە دەبێتەهۆی هەوی توندو درێژخایەنیش، ئەگەر لە خوێندا دژەتەنی دژ بە ڤایرۆسی Dمان دەست نیشانکرد ئەوا دەزانین کە مرۆڤ توشی ئەو ڤایرۆسە بووە.

رێژەوی بڵاوی نەخۆشیەکە ڤایرۆسەکە لە جیهاندا بڵاوە بەتایبەتی لە ئیتاڵیاو ناوچەکانی دەریای سپی ناوین و باکوری ئەفریقاو رۆژهەڵاتی ئەوروپاو ئەمریکای باشووردا، بەتەنیا لە باشوری ئیتاڵیادا رێژەی زەردوویی D لەنێوان 8-20٪ یە هەروەها ڤایرۆسەکە لەئەوروپاو وڵاتانی ئەسکەندەناقیا بە رێژەی 2٪ هەیەو زیاتر لە نێوان پەنگ کێشەکاندا (ئەوانەی کۆکایین و پێکهاتوەکانیان بەدەرزی لەخۆیان دەدەن) بڵاوە.

رێگای گواستنەوەی زەردوویی D؛

هەروەکو رێگاکانی گواستنەوەی جۆری B وایە، خوێن و پێکهاتووەکانی خوێن رۆڵی سەرەکی دەبینن لە گواستنەوەیدا. جاری واش هەبووە کەلەنێو خێزانێکدا نەخۆشێك ئەوانی دی توشکردووە. هەروەها دایك دەتوانێت پێش لەدایك بوون کۆرپەلەی خۆی توش بکات (واتە کاتێك کۆرپەلە لەناو زاماڵدایە).

نیشانەکانی زەردوویی D

ماوەی کرکەوتنی ڤایرۆسەکە لەنێوان 3-6 هەفتەدایە، لەوانەشە هەندێکجار نەتوانین تێکەڵبوونی هەوێکی ڤایرۆسی D لە زەردووییەکی تێکەڵ بە هەردوو ڤایرۆسی HBr + HDr جودا بکەینەوە.

نیشانەکانی لەسەر تێکەڵبوون (لەگەڵ ڤایرۆسی B) دا یان پیس بوونی هەوەکە و قۆناغی هەوەکەوە بەندە.

بەگشتی زۆر بەنارەحەت دەستنیشان دەکرێتە وادەرکەوتووە کەلەئەوروپادا ٪39 ی ئەو کەسانەی کەڤایرۆسی Dیان لە خوێندا دەست نیشان کراوە هاوکات توشی زەردوویی جۆری B هەڵچوون بوون.

لە رادەبەدەر زیادبوونی بیلیرۆبین ئەنزیمەکانی جگەر ئەوە پیشان دەدات کەنەخۆش توشی هەردوو ڤایرۆسی DوB بووبێت.

ئەگەر ئەنزیمەکانی جگەرو بیلیرۆبین ئەوەندە بەرزبوونەوە ئەوا پێویستتە پزیشك گومان لە هەوێکی دوو ڤایرۆسی بکات هەو بەم دووڤایرۆسە دەبێتەی هۆی دروست بوونی زەردوویەکی زۆر توند بەناوی زەردوییە هەڵچووەکان، زۆرجاران ئەم جۆرە زەردووییە بەدو قۆناغدا تێدەپەرێت و دەبێتەهۆی دووئەوەندە زیادبوونی ئەنزیمەکانی جگەر.

ماوەی کرکەوتنی ڤایرۆسی D دیاریکراوە، چونکە ڤایرۆسی B لەگەڵ میزدا دەکرێتە دەرەوە هەر کاتێك هەو بە ڤایرۆسی D بەرەو پیس بوون بڕوات ئەوا مەترسی لەهەوی ڤایرۆسی B پەیدا دەبێت. لەوانەشە هەڵگرێکی ڤایرۆسی B کەتوشی Dبێت چاك ببێتەوە، بەڵام ڤایرۆسی Bهەربەردەوام دەبێت یان دەکرێتە دەرەوە یان نەخۆش دەمرێت.

درمی ڤایرۆسەکە:

لەسەرەتای درمەکەدا خوێنی نەخۆش زۆر ڤایرۆسی تێدایە و هەمیشە خوێنەکەیان ڤایرۆسەکەی تێدا دەمێنێتەوە.

رێژەوی نەخۆشیەکە چۆنە؟

نزیکەی 2-20٪ ی توشبوون بەم جۆرە زەردووییە دەمرن. دواتر 60-70٪ی توشبووانی ئەم جۆرە زەردووییە تووشی رزینی جگەر دەبن.

دەستنیشانکردنی چۆنە؟

دەستنیشانکردنی ئەنتی جینی Igm anti HD,HDAg لە پلازمای خوێندا و لەسەرەتای هەوەکەدا نیشانەی هەوێکی توندە، بەڵام دەستنیشانکردنی Igm anti- HD نیشانەی هەوێکی درێژخایەنە. لەکاتی پەیدابوونی زەردوویی Dی درێژخایەندا دژەتەنی هەوی ڤایرۆسی B واتە (HBsAg) پۆزەتیف دەبێت. هەروەها دەتوانین دژە تەنی دژی ڤایرۆسی D واتە (anti HD) لە پلازمای خوێنی نەخۆشدا دەستنیشان بکەین. بۆ دڵنیا بوون لە هەوی D پێویستە دژەتەنی HDr یان RNA لە پلازمای خوێنی نەخۆشدا هەبێت.

چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە؟

بەگشتی دەرمانی IFNalpha باشترین ئەنجامی داوە بەدەستەوە و پێویستە هەفتەی سێ ژەم بۆماوەی 3-6 مانگ بدرێت بەنەخۆش.

زەردوویی جۆری E:

ڤایرۆسی E، ڤایرۆسێکە لە جۆری RNA سەر بە خێزانی ساڵسکی ڤایرۆسە و تیرەکەی لە نێوان 27-32 نانۆمەتردایە، ماوەی گرکەوتنی ڤایرۆسەکە لەنێوان 2-9 هەفتەدایە. لەماوەی گرکەوتن و قۆناغی یەکەمی هەوەکەدە دەتوانین ڤایرۆسەکە جیا بکەینەوە، بەڵام دژەتەنی دژ بە ڤایرۆسەکە لە قۆناغەتوندەکاندا دەردەکەوێت.

رێگاکانی گواستنەوەی چۆنە؟

ئەم ڤایرۆسە وەك جۆری A بەرێگای سوڕی دەم – پیساییەوە دەگوێزرێتەوە و ئەمیش دەبێتە هۆی درمە زەردوویی. ئەم جۆرە زەردووییە، لە هندستان، پاکستان، روسیا، چین، ناوەراست و باکوری ئەفریقا، پیرۆمەکسیکدا بەدی کراوە. لەزۆربەی بارەکاندا ڤایرۆسەکە بەهۆی ئاوی توشبوو بە ڤایرۆسەکە بڵاو دەبێتەوەو بەزۆری لاوان توشی دەبن زۆرجاریش رێژەی مردن لەنێوان 2-1٪ دایە وەلێ رێژەی مردن لەنێوان ژنە سکپڕەکاندا دەگاتە 20٪ ماوەی گرکەوتنی ڤایرۆسەکە نزیکەی 6هەفتەیە، نیشتانەکانی ئەمجۆرە زەردووییە هەروەك نیشانەکانی زەردوویی جۆری A یە. زۆرجاران ئەو کەسانەی توشی ئەم جۆری زەردووییە دەبن تەمەنیان لەنێوان 20-30 ساڵاندایە.

لەکاتی هەودا بەم ڤایرۆسە کتوپڕ ئەم نیشانانە لەنەخۆشدا دەردەکەوێت ماندویی و بێهێزی، کەم بوونەوە یان ئەمانی ئارەزووی خۆراك خواردن، ماسولکە ژانکردن، هەروەها نەخۆش تووشی هێڵنجدان و رشانەوە دەبێت.

دەستیشانکردن

ئەم جۆرە زەردووییە لەولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو زۆربەی وڵاتە ئەوروپیەکاندا کەمە، تەنیا گومان لەوکەسانە دەکرێت کەئەو نیشانانەی سەرەوەیان هەیەو لەناوچە درمیەکانەوە هاتوون یان گەڕاونەتەوە.

لەم ساڵانەی دواییدا تێستی سیرەمی ELISA توانیویەتی ڤایرۆسەکە دەستنیشان بکات هاوکات تێستی PCR دەتوانێت RNA Her لە سیرەمدا دەستنیشان بکات.

چارەسەرکردن

لەوانەیە لەهەوە درێژخایەنەکاندا دەرمانی Interferon , Ribaririn وەك دژە ڤایرۆسێك کاربکەن.

زەردوویی جۆری G:

زەردوویی ڤایرۆسی Gیان ڤایرۆسی GB-C دووجۆر ڤایرۆسن کەسەر بە خێزانی فلافی ڤایرۆسە. لە ساڵی 1995 دا دۆزراوەتەوە.

دەتوانین بەهۆی تێستی PCR وە دەست نیشانی HGR RNA لە سیرەمی نەخۆشدا بکەین، زۆر گومان لەوە دەکرێت کە ڤایرۆسەکە بەهەردوو رێگای خوێن و هەروەها رێگای پیسایی – دەم دەگوازرێتەوە و بڵاو دەبێتەوە. لەزۆربەی بارەکاندا لە وڵاتی ژاپۆن و سویدا ئەم جۆرە ڤایرۆسە لەو جۆرە کەسانەدەست نیشانکراوە یان جودا کراوەتەوە کە خوێنیان داوە.

- **جگە لەو ڤایرۆسانەی کەبەکورتی باسیان لێوەکرا هۆی دی هەن کەدەبنەهۆی زەردوویی گرنگترینیان (مەی) ە، بەو جۆرە زەردووییەش دەوترێت (زەردوویی ئەلکهولی) کە دوو جۆرن:**

1. **زەردوویـی توندی ئەلکهول:** لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کەلەماوەیەکی کورتدا بە رێژەیەکی زۆر مەی دەخۆنەوە.
2. **زەردوویی درێژخایەنی ئەلکهول:** لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کەلەماوەیەکی درێژدا رۆژانە مەی دەخۆنەوە.

لەمجۆرە زەردووییەدا دەرکەوتووە کەهەندێکجار خانەکانی جگەر لەناودەچن و دەمرن و لەوانەشە جگەر تووشی زاماری و هەوی تێکەڵاو ببێتە بەڵام مەرج نییە هەموو مەی

خۆرێك توشی گیروگرفتی زەردوویی هەوی مانەکانی جگەر بێت.

خۆپاراستن لە زەردوویی بەگشتی؟

1. خۆپاراستن لە ڤایرۆسەکە:

زانیاری دان دەربارەی چۆنیەتی بڵاوبونەوەی و بەرگری تەشەنەکردنی ڤایرۆسەکان.

کوتان بەدەرزی ئیمیونۆگلابیۆلین (Ig).

خوێن وەرنەگرتن لە کەسانی نەناسراو بێ تێست کردنی خوێنەکە لە تاقیگەدا.

بەکارهێنانی کۆندۆم لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا (بۆپاراستن لە ڤایرۆسی جۆری B,D,C.

پاکژکردنی دەرزی و کەلوپەلی میتاڵی نەخۆشخانەکان و کوڵاندنیان لە 60 پلەدا.

کەمکردنەوە یان پەیوەندی نەکردن بە نەخۆشانی بەشی دابڕاوە.

بەکارنەهێنانی کەلوپەلی نەخۆش لەلایەن کەسانی ساغەوە.

پاك و خاوێنی گشتی مرۆڤ و گشت کەلوپەلێکی نەخۆش.

2. خۆپاراستن لەکاتی چارەسەرکردندا:

لەکاتی چارەسەرکردندا نابێت خوێنی تێست نەکراو بدرێت بەنەخۆش.

بەکارهێنانی کۆندۆم لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا.

رێزگرتن لە پلانی پزیشك و پارێز لە خواردن.

تێکەڵ نەکردنی نەخۆش لەگەڵ نەخۆشی دیدا تا زوو چاك بێتەوە.

پێویستە نەخۆش لەنەخۆشخانە بکەوێت تا چاك دەبنەوە.

پاك و خاوێنی، ماندوونەکردن، قەدەغەکردنی مەی، مەریوانە، کۆکاین و بێکهاتووەکانی و جگەرەلەنە خۆش.

3. کوتان دژی زەردوویی:

ئەو دەرمانەی (دەرزی) کەلە ئیمۆنۆگلۆبین پێکهاتووە و anti HAr تیایدایە زۆر کاریگەرن دژی زەردوویی جۆری A.

زۆر لەمێژە لە زەرداوی خوێنی توشبووی زەردوویی Bدا دەرهێنراوە (کە 3 دەرزیە) مانگێك پاش یەکەم کوتان دووەم جار مرۆڤ دەکوترێت و سێیەم کوتانیش شەش مانگ دەدرێت لە ماسولکەی بازوو.

تا ئیمڕۆ زەردوویی جۆری D,C,E کوتانیان نییە.

نزیکەی 13 کوتان دژ بە زەردوویی جۆری Bهەیە، گرنگترینیان:

1. دەرزیی (Engerix B) لە شێوەی دەرزییەکی یەکجاریدایە.

2. دەرزیی(HB – Vax) ئەمیش لەشێوەی 10 مایکرۆ گرامدایە.

3. دەرزیی (HB-IG) لەهەموو بارەکانی زەردوویی Bدا دەتوانرێت بدرێت لە مرۆڤ.

کێن ئەو کەسانەی دەبێت بەپلەی یەکەم کوتان وەرگرن دژی زەردوویی جۆری B؟

1. **دانساز- پزیشکی ددان، پزیشك، ئەو کەسانەی لە تاقیگەکاندا مامەڵە لەگەڵ خوێن دەکەن.**

2. **نێر باز، دوێن پیسەکان (کە هاوبەشی زۆریان هەیە) یان نەخۆشیە درمیە سێکسیەکانیان توشبووە.**

3. **ئەو کەسانەی خەڵکی ئەو ناوچانەن کەئەم جۆرە زەردوویییەی تێدابڵاوە.**

4. **ئەو کەسانەی لەخوێنهێنەرەوە، مەریوانە، حەشیش و، کۆکایین و، پێکهاتووەکانی دیکەی تلیاك وەردەگرن.**

5. **ئەو کەسانەی نەخۆشی هیمۆفیلیایان هەیە، یا هیمۆدیالیسیایان هەیە.**

6. **ئەو کەسانەی کە گەرۆکن و پەیوەندی سێکسی فرەیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا هەیە.**

7. **ساوای تازە لەدایك بوو کاتێك زەردوی خوێنی دایکی و HBsAg پۆزەتیڤە.**

8. **ئەو کەسانەی کەلەئەنجامی روداوێکدا دەرزی خوێناویی یان لە نەخۆشخانەدا دەرزییەکی خوێناوییان پیادا دەچێت**

سەرچاوەکان

References :

1. www.myoclinic.com –viral hepat.tis.
2. www.emedicine.com – hepatitis.
3. Davidsons text book of medicine.

بەدەم خوێندنەوەی ئەم کتێبی شەرمە، لەوانەیە حەز بکەیت تۆمارێکت لەبەردەست بێت بۆتێگەیشتن لە ژیانێکی شەرمنانە. ئەوەیان یارمەتیت دەدات کەدەستنیشانی ئەوە بکەیت لەکوێدا پتر شەرم دائەدەگرێت و چۆن بەرخوردی لەگەڵدا دەکەیت. دەتوانیت دۆخ و هەڵوێستەکان شیبکەیتەوە، لەسەر ئەو رەفتارو بیروبۆچوونانە مەشق بکەیت کەدەکرێت بە ئەلتەرناتیف، رێچکەی سەرکەتنەکان بگرێتەبەر ئەوکاتەی کەهەنگاو دەنێت بۆ وەدەستهێنانی ژیانێکی شەرمنانەو پڕ لەسەرکەوتن. دەنێو دوتوێی ئەم کتێبەدا من پێشنیاری نوسینی چەندەها راهێنان دەکەم بۆئەو تۆمارەی تۆ گەرەکتە تۆ دەتوانیت دەست بەنوسینەوەی وەڵامەکانی خۆت بکەیت بۆ کێوماڵ کردن و هەڵسەنگاندنی ئەو ژیانەشەرمنانەیە.

شەرم بابەتێکی دەوڵەمەندە، ئاڵۆزە زۆر پەیوەست و تایبەتە بەتاکە کەسەکانەوە کەئاسان نییە بەیەك کەرەت بەهەموو وردو درشتیەوە تێبگەیت. ئامانجی ئەم کێوماڵە بۆئەوەیە کە یارمەتیت بدات لەشەرمی خۆت تێ بگەیت، پتر لەوەی کەبەتەنها سەرزەنشتی ئەو دۆخەی خۆت بکەیت یان پۆلبەندی و ریزبەندی بۆ بکەیت.

ئەم هەڵسەنگاندنە یەکەمجار (لەفۆرمێکی کورتکراوەتردا) دەرکەوت کەلەنوسینێکمدا بەرجەستەبوو کەلەساڵی (1990) دا لە (سایکۆلۆژیای ئەمرۆ) کەدەو هاوڕێ لەتەك (فیلیپ زیمباردۆ) بەهاوبەشی کارمان لەسەر کردوو بلاو کرایەوە، توانیمان گەلالەی تازەترین زانیاری لەسەر شەرم بدۆزینەوە کەهی ئەمرۆکەبێت دواشمان لە خوێنەرەکانمان کرد کەئەم راپرسییە پڕبکەنەوەو بۆمانی ئیمەیڵ بکەنەوە.

زۆر بەسادەیی ئەو نوسینە تەواو جێگەی خۆی گرت لەنێوان ساڵانی (1979)ەوە بۆ (1994) توانیم داتاو زانیاری لەسەر شەرم کۆبکەمەوەو بۆئەوەش پتر لە (1800) کەس بەشداربوو لەئاکاو لەپای بڵاوبوونەوەی ئەو نوسینە، پتر لە (1000) وەلام دەبارییە سەر مێزەکەم لەماوەی تەنها یەك مانگدا وەڵامەکان پڕبوون لە روانینی قوڵ و سەراسیمەو پرسام، لەتەك چەندەها سەرنج و تێبینی کەدەپارانەوەو داوای یارمەتیان دەکرد.

شیکردنەوەی من بۆ ئەو زانیارییانە بەرهەمی ئەو کێوماڵکردنەبوو کە لەرێگەی فۆرمەکانەوە کۆمانکردنەوەو لەئاکامدا بۆتە بڕبڕەی پشتی ئەم کتێبە.

کێوماڵی ژیانی شەرمن دەکرێت هەنگاوی یەکەم

بێت بۆئەوەی دەست و پەنجەی نەرم بکەیت لەبەرامبەر ئەو شەرمەی خۆتدا لەڕێگەی وەڵامی ڕاست و دروست بۆپرسیارەکان تۆ دەتوانیت دەستنیشانی ئەوەبکەیت کەشەرم تاکوێ کاریگەری لەسەر ژیان و کەسێتی تۆدا هەیە، کەپتر ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە، ئاماژە بەم هەڵسەنگاندن و کێوماڵکردنە دەکەیت بەهەردوو دیودا چ وەك ئامرازێك بۆ ناسینەوەو دەستنیشانکردن و چ وەك سەرچاوەی زانیاری بۆئەوەی لەم بەشداری بوونەت یارمەتیت بدات سەرباری جێبەجێکردنی پرۆژەکە.

هەڵسەنگاندنی ژیانێکی شەرمنانە:

تکایە لەسەر ئەم رستانە وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

بەشی یەکەم: بازنەیەك بەدەوری ئەو وەڵامەدا بکێشە کەپتر لەگەڵ دۆخی تۆدا یەکدەگرێتەوە.

1. ئایا تۆ خۆت بەکەسێکی شەرمن لەقەڵەم دەدەیت؟

+ بەڵێ............. + نەخێر......

2. گەروەڵامەکەت بەڵێ یە، ئاخۆ تۆ هەمیشە شەرمن بوویت (لەکۆنیشدا شەرمن بوویت و ئێستاش هەروایت)؟!

+بەڵێ....... + نەخێر.........

3. گەروەڵامەکەت (نەخێر) ە بۆ پرسیاری یەکەم، ئاخۆ قەت بووە لەسەر وەختێکی زوتردا تۆ لەژیانتدا شەرمن بوبیت؟

+بەڵێ.... + نەخێر.....

4. تۆ چەندجار بەدەست ئەم شەرمەوە گیرۆدەی، چ لە ئێستاو چ لە رابردوودا؟!

ئەلف: هەموو رۆژێك.

بێ: تارادەیەك هەموو رۆژێك.

تێ: زۆرجاران، نزیکەی رۆژێك نارۆژێك.

جیم: هەفتەی جارێك یان دووجار.

مێ: جاروبار، کەمتر لە هەفتەی جارێك.

خێ: بەدەگمەن، مانگی جارێك یان کەمتر لەوەش.

5. بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کەهاوشانی تۆن (چ وەك تەمەن، رەگەزو یان پێشینەو باکگراوند) تۆ تاکوێ و چەندە شەرمیت؟

ئەلف: زۆرلەوان زیاتر.

بێ: زیاتر.

تێ: نزیك لەوان.

جیم: لەوان کەمتر.

مێ: زۆر کەمتر.

6. ئایا تۆ چەند ئارەزوو مەندیت کەشەرمن بیت؟

ئەلف: هەرگیز ئارەزووی ناکەم.

بێ: ئارەزووی ناکەم.

تێ: هیچ.

جیم: ئارەزوو مەندم.

حێ: زۆر ئارەزوو مەندم.

7. ئاخۆ لە ئێستادا (یا لەرابردوودا) شەرمنییەکەت لێبووەتە گرفتێکی تاکەکەسی.

ئەلف: بەڵێ، زۆرجاران.

بێ: بەڵێ، هەندێکجار.

تێ: بەڵێ، جاروبار.

جیم: بەدەگمەن.

حێ: هەرگیزاوهەرگیز.

8. چ جۆرە کەسانێك وا لەتۆ دەکەن شەرم بکەیت؟

بازنەیەك بەدەوری ئەوەیان بکە کەتۆ دەخاتەشەرمەوە.

ئەلف: دایك و باوکم.

بێ: خوشك و براکانم.

تێ: خزمان.

جیم: هەڤاڵەکان.

حێ: کەسانی نامۆ.

خێ: خەڵکی بیانی.

دال: خاوەن دەسەلاتەکان لەرێگەی هێزی مەعریفەتەوە (سەرانی رۆشنبیری و پسپۆران).

رێ: خاوەن هێزو پێگەکان بەهۆی ئەو رۆڵانەی هەیانە (ئەفسەرانی پۆلیس، مامۆستاکان و ئاغاکانی کار و بازرگانی).

زێ: کەسە بەتەمەنەکان (ئەوانەی زۆر لەمن گەورەترن).

ژێ: منداڵان (ئەوانەی زۆر لەمن بچوکترن).

سین: کەسانێك لەرەگەزەکەی دیکە بەکۆمەڵ.

شین: کەسانێك لەرەگەزەکەی دیکە، یەك - بە یەك.

عەین: خەڵکانی هاورەگەز، بە کۆمەڵ

غەین: خەڵکانی هاورەگەز، بەتاك

9. بەبڕوای خۆت چ هۆکارێك بوونە مایەی شەرمی تۆ؟

هەموو ئەو هۆکارانە بخەرە ناو بازنەیەکەوە کە بەهۆکاریان دەزانیت.

ئەلف: لە زگماکەوە.

بێ: رەفتاری ناپەسەندو مامەڵەی ناشیرین لە رووی سۆزدارییەوە.

تێ: بەدکاری فیزیکی (لەش).

جیم: پەرۆشی و خەمخۆری زیاد لە پێویستی دایك و باوك.

حێ: پەروەردەی هەڵەو ناکۆك بەیەکدی لەنێوان دایك و باوکان.

خێ: ئەزموونی سۆزداری خراپ و نابەجێ و پەروەردەی ناکۆك و نابەجێ لەنێوان هاوزاکان و جمکەکان لەسەردەمی منداڵیدا.

دال: ئەزموونی سۆزداری خراپ و نەرێنی لەلایەن کەسانی دەستەلاتدارەوە (مامۆستاکان و راهێنەران...هتد) لەسەردەمی منداڵیدا.

رێ: وەك منداڵێك ناچارکرام کەبەشداری هەندێك چالاکی دیاریکراو بکەم لەتەك گروپی دیکەدا (سەما، ئاهەنگی مۆسیقا، وەرزش و شانۆگەری).

زێ: پشێوی و لێکدابڕانی خێزانداری (مەرگی یەکێك لەناو هەمان خێزاندا... دایك یان باوك، ماڵ گواستنەوەو جێگۆڕکێی زۆر).

ژێ: مەرگی کەسانی نزیك لە خزم و خوێ.

سین: لێکجیابوونەوەی دایك و باوك.

شین: سەرلەنوێ شوکردنەوەی دایك یان ژنهێنانەوەی باوك.

عەین: ئەزموونی سۆزداری تاڵ لەسەرە وەختی هەرزەکاریم لەتەك شێوەی مامەڵەکردنم بەبەراورد لەگەڵ هاوزاکانم (کەسانێك کەهاوبەشم بوون لەهەمان ژووردا، هاوپۆلەکانم، خوشکەکانم، دۆستانی یانە، براکانم و هاوپیسەکانم)

غەین: شلەژان و سەعلەت بوونی ناسان.

فێ: ئەزموونی تاڵی سۆزداری لەگەڵ خاوەن پلەو پایەکان (پرۆفیسۆرەکان، سەرپەرشتیاران) لەسەردەمی گەنجیەتیدا

قاف: کەمی بەهرەو توانای کۆمەلایەتی.

کاف: کەمی بڕواو متمانە.

لام: وەلاوەنانی ناسان و پەراوێزکەوتن.

میم: دایك و باوکی شەرمن

نون: هەستیاربوونێکی لەرادەبەدەر.

واو: دایك و باوکی زۆر داواکەرو سەرزەنشتکەرو عاشق کەمال.

هێ: خۆشکاندنەوەی دایك و باوك و بایەخدان بە دژە رەگەزی خۆی بۆنموونە بایەخدانی باوك بەکچەکان و دایك بەکورەکانی.

یا: خۆتەریك کردنی دایك و باوك لە هاوتوخمەکەی، دایك لە کچەکانی و باوك لە کورەکانی.

ڤێ: هەندێك دۆخی دیکە کەلەسەرەوە تۆمارنەکراوە.

باسی بکە:

گاف: نازانم چی بووە مایەی شەرمم.

10. لەکام بواردا لە ژیانی خۆتدا شەرم کێشەی بۆ دروست کردووە؟

ئەلف: دیداری کەسانێکی تازە.

بێ: ئەوکاتەی کەرەکەم بیمە دۆستی ئەوانی دیکە.

تێ: دڵداری کردن

جیم: دامەزراندنی پەیوەندی قوڵ.

حێ: هەندێك بواری دیکەی ژیانم.

11. لە ماوەی سالانی خوێندنتا لە چ قۆناغێك و لەکام بوارو چالاکیدا بوو کەشەرم کێشەو گرفتی بۆ دروست کردبێت؟

ئەلف: لێدوان بەدەنگی بەرز لە پۆلدا.

بێ: بەشداریکردن لە کۆڕوکۆبوونەوەی قوتابیاندا

(یانەی تێنس، تیمی بەیس بۆڵ، یانەی بە مەلەوانەکان، جیمناستیک، گروپی ڕێ ڕۆیشتن هەروەك لە یانەکانی سیرا- داباوە).

حێ: گروپی تایبەت بە چارەسەری سروشتی.

خێ: چوونە ناو ئینتەرنێت بۆ چات بەنیازی گفتوگۆکردن لەگەڵ تاك یان گروپ.

دال: چوونە ژێرباری چارەسەری زاتی بۆ ڕزگاربوون لە کهول و تلیاك.

ڕێ: هەوڵدان بۆ گۆڕینی ئەو ڕوانینەی کەلەسەر خۆم هەمە

ڕێ: [illegible]

ژێ: [illegible]

سین: [illegible]

شین: [illegible]

عەین: [illegible]

غەین: [illegible]

فێ: بەشداربوون لەو سیمینارو چالاکییانەی کەبەئامانجی ڕزگاربوون لە خودو دروستکردنەوەی بڕواو متمانەسازدەکرێن.

قاف: بەشداربوون لەو ڕاهێنانەی کەبەمەبەستی ئارامی و ئاسودەگی ڕۆحی و ئۆشداری دادەمەزرێن کەدواجار دەبێتەمایەی هێزو توانای جەستەیی و ڕەوانی.

کاف: وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کەبەکەڵکن.

لام: بەشداربوون لەو ڕاهێنانەی کەدەمار گرژی – سترێس – کۆنترۆڵ دەکەن.

میم: هەندێك کارو چالاکی دیکە.

بەشی دووەم: لەوانەیە تۆ ئارەزووی ئەوەت هەبێت ئەزموونەکانی شەرم کردنی خۆت بەدورودرێژی بنوسیتەوە، لە یاداشتنامەکەی خۆتدا یان لەسەر پارچە کاغەزێکی جیاوازد، زۆر بە تێروپڕی وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە.

1. بەوردی باس لەهەموو ئەو هۆکارانە بکە کەبوونەتە مایەی شەرمی تۆ.

2. گوزارشت لەوە بکە کەشەرمەکەت چۆنەو چۆن دەردەکەوێت یان بەواتایەکی دیکە شێوەی دەربڕینەکەت لەو شەرمە چۆن بووە؟

3. قسە لەسەر ئەو گرفت و کێشانەت بکە کەشەرمەکەت لەژیانی تایبەتی خۆت، کۆمەڵایەتی/ یان پیشەیی بۆی دروست کردووی.

4. بنوسە کەچۆن چۆنی هەوڵتداوەو چیت کردووە تاوەکو تۆ بەسەر ئەو شەرمەی خۆتدا زاڵ بێت.

5. باسی بکە کەچۆن چۆنی (ئینتەرنێت) بەکاردەهێنیت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی شەرمەکەت.

6. ئاخۆ چ شتێك هەیە سەبارەت بەشەرمەکەت کەتۆ گەرەکتە پتر بیزانیت؟

7. [illegible] سەبارەت بەشەرمەکەت؟

بەشی سێیەم

[illegible]

• [illegible]

• [illegible]

+ڕەگەز: نێر.......... مێ.................

+ پیشەوکار:

+زانیاری ئێتنیکی: شار—— وڵات—— نەتەوە —— کیشوەر

+ئاستی خوێندن:

تکایە وەڵامەکانت بۆئەم ناونیشانە بنێرە:

Bernardo J.Carducci, Ph D
The Shy Life Enrichment Institute
P.O.Box 8064
New Albany, In 47151 – 8064
E mail / website. WWW.carducci.com/shylife

سەرچاوە:

Shyness / ABOLD NEW APPROACH

Bernardo J. Carducci, Ph.D Harper Collins Publishers copyright/ 1999

Improving Oral health: Current Considerations

برەو دان بە نۆشداری دەم

چەند بۆچوونێکی نوێ

دکتۆر سەعید عەبدول لەتیف

ڕووداوەکانی نەخۆشی ددان:

نەخۆشی دەوروبەری ددان (Periodontal disease) بەبەردەوامی بەکێشەی سەرەکی دادەنرێت لەلایەن پزیشکانی ددان و نەخۆشانەوە. ئەو داتایانەی لەم دواییەدا کۆکراونەتەوە لە ئینگلتەرا (UK) لەنێوان کامڵاندا بەرووپێوانێکی تەندروستی ددان دەریخستووە کەنەخۆشی دەوروبەری ددانی مامناوەندیی بەکێشەی بڵاو دادەنرێت لەنێوان کامڵانی وڵاتی ئینگلتەرەدا.

داتاکان دەریانخستووە کەلە (٪40.45) ی کامڵەکان دووچاری نەخۆشی دەوروبەری ددانی دارماویی مامناوەند بونەتەوە،هەروەها لە(٪5 10)ی ئەمانە لەجۆری هەوی سەخت بونەتەوە. سەرەڕای ئەمانەش (٪72) ی کامڵەکان بەئاشکرا دووچاری پەڵەی میکرۆبی (Visible Plaque) وتە توێژاڵی ترشە لۆك ددانەکانی داپۆشیون، هەروەها (٪73) تارادەیەك دووچاری کەڵەکەبوونی کلسی ددان بوونەتەوە (Calculus) بەهەمان شێوە ئەو داتایانەی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (US) دەریانخستووە (٪50) ی کامڵان دووچاری هەوی پووك (gingivitis) بوون کەبەلایەنی کەمەوە سێ بۆ چوار ددانی گرتۆتەوە، هەروەها دەریخستووە کە دوولەسەر سێی دانیشتووان دووچاری کلسی ژێر (Subgingival Calculus) بوونەتەوە و یەك لەسەر سێ یان هەوی دەوروبەری ددانیان هەیە (Periodontitis) کەبەئامرازی پشکێنەر (Prob) ی تایبەتی گیرفانەکانی نێو پوك پێوراون.

ئەو داتایانەی لە ئیسپانیا کۆکراوتەتەوە بەهۆی توێژینەوەی جۆراوجۆرەوە پاڵپشتی ئەم ڕاستیانەدەکات.

ڕوپێوێکی تەندروستی دەم ئەوەی پیشانداوە کەتەنها (٪19) ی کامڵەکان و (٪7.8) ی بەساڵاچووەکان بەدەرن لەنیشانەی نەخۆشی دەروبەری ددان - سەرەڕای ئەمانەش (٪25) ی کامڵە گەنجەکان (Young adults) و (٪44) ی دووچاری گیرفانی دەوروبەری ددانەکان بوونەتەوە. ئەوەی ئاشکرایە کەرادەی دووچاربوون بە کلس دروستبوون لەگەنجەلاوەکاندا بە ڕێژەی (٪30) ەوە لەکامڵەکاندا (٪44)ە.

هەروەها دەریخستووە کەئەوانەی پێویستیان بە لابردنی کلسی ددان هەیە بە ڕێژەی (٪30)و (٪70.78) یەك بەدوای یەك (respectively) لەنێوان دانیشتواندا.

وەك رووداوێكی جیهانی دەریخستووە كە گەشەكردنی پەڵەی ددانی (ترشەڵۆك) (dental Plaque) و هەوی پووك هەمیشە لەبەرەودایەو بەشێوەیەكی بەهێز پێكەوە هەن و پەیوەندییەكی پتەویان هەیە بەبێ گوێدان بەلایەنی تەمەن، رەگەز (نێرومێ) یان فاكتەری نەژادییەوە.

پتر لە (82٪) ی لاوەكان ولاتەیەكگرتووەكانی ئەمریكا (US) بەئاشكرا نیشانەی هەوی پووك و خوێن بەربوونی پوكیان هەیە، هەربەهەمان شێوەو بگرە پتر لەم رێژەیە بینراوە لەوڵاتانی جیاجیای دیكەی جیهاندا كە لەنێوان منداڵان و گەنجاندا، لە توێژینەوەی جیاجیادا لەساڵی (2002) ئەنجامدراوە. ئەوەی ئاشكرایە ئەوەی كەكۆنترۆڵكردنی هەوی دەروبەری ددانەكان ، تەنانەت هەوی سووك و هەوی شێوەی تەشەنەكردووی لەسەرخۆ كلیلی ئەوەیە كە ژمارەیەكی زۆر لەگەنجان ددانەكانیان لەبارێكی باشدا لە زاردا دەمێننەوە تاتەمەنی پیریی، ئەمەش بەچارەسەركردنێكی باش بە پرۆگرام و لێهاتوویی كە بتوانرێت خاوێنی ناودەم بپارێزێت.

كۆنترۆڵكردنی توێژاڵە پەڵەی ددان: Plaque Control

پرۆگرامی كۆنترۆڵكردنی دروستبوونی توێژاڵە پەڵە بەسەر ددانەكانەوە دەتوانێت هەوی دەوروبەری ددانەكان تا رادەیەكی باش كەم بكاتەوە، چەند توێژینەوەیەكی نوێ ئەو راستییەی سەلاندووە.

فڵچەكردنی ددانەكان بەتەنها لەبارنیە تا كۆنترۆڵی ئەو توێژاڵە پەڵەیەو هەوی پووك بكەین، بەڵكو شانبەشانی فڵچەكردن،

رێگەی میكانیكی (بۆنموونە: پاككردنەوەی نێوان ددانەكان)،

كاتێك كەپێویست بكات چارەسەری مەوادی كیمیایی ئەم مەوادانە لە شێوەی تیۆردەرەوە كەدژ بە میكرۆبی تێدایە ئەو دژە میكرۆبانەی كەوەك تێوەردەری دەمدا (Mouth washes) بەكارهێنراون بریتین لە ؛ رۆنە بنچینەییەكان (Essential Oils) (EO) ترای كلۆسان (Tri closan) كلۆرهیكسدین (Chlorhexidine) (CHX)، سیتایل پاریدینیۆم كلوراید (Cetylpy ridinium chloride) (CPC) هەروەها یۆد (Iodine). هەوەها تێكەڵەی (ئەمین و ستینەس فلۆراید) (Amine and Stanous fluoride) خراوەتە بازارەوە.

هەوڵەكانی كۆنترۆڵكردنی توێژاڵە پەڵە: بابەتە نوێكان:

Plaque Control measures: current issues

بۆزۆربەی نەخۆشەكان چاودێری رۆتینی ماڵەوەیان بەشی

ئەوڤاکات کۆنترۆڵی تویژاڵە پەلەبکات، وەك کاریکی تەکنیکی کەزۆر پێویستە ئەنجامبدریت بریتییە لە نۆشداری و دروستی باری نیوان ددانەکان کەپێویستە وەك کاریکی رۆژانە ئەنجام بدریت، لە تویژینەوەیەکدا کەلە (2000 و 1993) دا ئەنجامدراوە تەنها (10٪) ی خەڵك ئەم کارە ئەنجام دەدەن، تویژینەوەی دیکەش دەریخستووە کەتەنها نزیکەی (10 2٪) کە ریکوپیکی و بەبەردەوامی بە دەزووی پزیشکی نیوان ددانەکانیان خاوێن دەکەنەوە، ئەمەش تویژینەوەکانی سالانی (1998 و 1997) دا ئەنجامدراوە .

لەتویژینەویەکی دیکەدا کە گۆڤاری ئەمریکی

پزیشکانی ددان (American Journal of Dentistry) بلاوی کردۆتەوە کەلەسالی (2000) دا ئەنجامدراوە ئەوەی ئەژمارکردووە کەناوەندە کات بۆ فلچەکردنی نەخۆشەکان تەنها 37 چرکەبوو، هەروەها تویژینەوەی دی دەریخستووە کەتەنها (20٪)ی نەخۆشەکان بەریکوپیکی نیوان ددانەکانیان پاك دەکەنەوە (Acceptable flossing) لە سالی (1994) دا.

هەروەها لە سالی (1998) تویژینەوەیەکی دیکەدا وای دەرخستووە زۆر بەئاشکرا کەزۆربەی خەڵکی هەرگیز دەزوی پزیشکیان بەکارنەهیناوە لە ژیانیاندا.

تویژینەوەکان دەریخستووە کەتەنانەت لەو ساتەی کەبەباشی مەشقیان کردووە لەسەر فلچەکردن و دەزووی پزیشکی بەکارهینانی کۆنترۆلی تویژاڵە پەلە لەوانەیە لەدەست بدریت لەگەڵ کاتدا، ئەو تویژینەوە لەسالی 1989 دا ئەنجامدراوە، کۆنترۆلی تویژاڵە پەلە دوای چەند هەفتەیەك دوابەدوای رینمایی و فیرکردنی گروپیك لەسەر فلچەکردن و دەزووی بەکارهینان بەریکوپیکی و بەبەردەوامی.

لەتویژینەوەیەکدا ئەوەشی دەرخستووە کە پشتگوێ خستنی رینمایی کردنی هەمان گروپ دوای سالیك تویژاڵە پەلە بەرەوی پیدراوەتەوە.

ئەوەی رەچاوکراوە ئەوەیە کەخاوینکردنەوەی نیوان ددانەکان بەهۆی دەزووی پزیشکیەوەیە یان چیلکە ددانەوەو فلچەکردن زۆر پێویستە وەك چاودیری رۆتین و بەردەوامی ناوماڵ، ئەوەی کەپێویستە باس بکریت ئەوەیە لەهەندیك کەسدا دەزووی پزیشکی، بەلام لەهەندیك کەسی دیکەدا چیلکەی ددان کاریگەرترە هەروەها بۆ هەندیکی دی فلچەی نیوان ددانەکان جا ئەوەی کەلەسەر پزیشکی ددانی کارایە ئەوەیە کەریگەی لەبارو کاریگەری هەلبژیریت بۆ

نەخۆشەکانی.

تێوردەرەکان: بۆماوەیەکی کورت یان بەکارهێنانی ڕۆژانە

Mouthwashes: Short – term or daily use:

بۆ چەندین ساڵ کلۆر هیکسدین (CHX) وەك مادەیەکی سەرەکی لەناو تێوردەرەکانی دەمدا بەکارهێنراون بۆماوەیەکی کورت یان دووورودرێژ بەمەبستی کۆنترۆلکردنی توێژاڵەپەلەو هەوی پووك (Plaque and gingivitis). بەلام چەندین توێژینەوەی ماوەی دووورودرێژ بەکارهێنانی کلۆر هیکسدین (CHX) وەك تێوەردەر وەیان پێشنیازکردووە کەوز لەبەکارهێنانی بهێنن بەهۆی ددان ڕەنگ بوونەوە.

هەروەها چەند توێژینەوەیەك کە لە ساڵانی 1983 و 1985 و دوایی لە ساڵانی 1990 و ساڵی 2001 ئەوەی دەرخستووە کە پشتگیری ئەوەی کردووە بەکارهێنانی تێوەردەری (Essentia oil (EO و (Listerine) بۆ ماوەی دورو درێژ (6 مانگ و پتر) هۆکارە بۆ کۆنترۆلکردنی توێژاڵە پەلەو هەوی پوکی سووك و مامناوەندی دوا بەدوای بەکارهێنانی (CHX) و (EO) ئەوە دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی (EO) وەك تێوەردەری دەم ڕۆژانە بۆ کۆنترۆلی نۆشداری دەم ئەوەی تاقیکراوەتەوە کە (EO) وەك تێوەردەر بەسوودە لەم شێوانەدا:

- کاریگەری لەسەر زیندە توێژاڵە پەلە Plaqe biofilms.
- کاریگەری لەسەر گرۆی میکرۆبی ناو دەم Oral flora.
- کاری میکانیزمی بەکتریا لەناوبەرەکان bacteriocidal.
- کۆنترلی توێژاڵە پەلەی نێوان ددانەکان inter proximal.
- کاریگەری لەسەر هەوی پووك gingivitis.
- چارەسەری بۆنی ناخۆشی ناودەم malodor.
- تەکنیکی تێوەردان irrigation.
- پارێزگاری دابینکردنی نۆشداری implant health.
- بەکارهێنانی دوای نەشتەرگەری post surgery.
- بەکارهێنانی بێ کێشە یان ڕووداوی ناپەسەند Safety and adverse events.

ئەوەی شایەنی باسە لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو هەموو جۆرە لە دەرمان و چارەسەری جۆراو جۆر تەنانەت بۆ ئەوانەی کە لە حاڵەتی ژیانی مەترسیداردا بەکاردەهێنرێت، کارێکی زۆر ئاسان نییە بتوانرێت کە بۆماوەیەکی دوورو درێژ گونجاندنی جۆرە دەرمانێك دەستەبەر بکرێت.

جا بۆیە بڕیاردانی سودمەندێتی ڕاستەقینە بۆ هەریەك لە چارەسەر یەدلو و دەرمان Chemotherapeutic یان کۆنترۆلی توێژاڵە پەلە بە ڕێگەی میکانیکی mechanical plaque control treatment بۆ هەر نەخۆشێك بۆماوەی چەند ساڵێك کارێکی ئاڵۆزە شایستەی چەندین توێژینەوەی دیکەیە

سەرچاوەکان:

Journal of Clinical Periodontology Volume 30 Supplement 5 2003 (pp 4 6)

Churchill s Pocket book of Clinical Dentistry 2 nd Edition 200.

Oxford hand book of Clinical Dentistry 4th Edition 2005

شیکردنەوەی مەینی خوێن

د. پرشنگ عەبدول
هۆلەندا

ئاشکرایە خوێن لەلەشدا دەسوڕێتەوە و پەیوەندییەکی زۆریشی بە گواستنەوەی ئۆکسجین و خۆراك بۆ هەموو شانەو خانەکانی لەشەوە هەیە لەوێوە بۆ پاشەڕۆ، دەگۆڕێت.

خوێن مەین (Coagulation) لەبوارێکی تایبەتیدا ڕوودەدات کاتێك کەلەش پێویستی پێی دەبێت، وەك ساڕێژکردنی برین یان خوێن گیرسانەوە لەکاتی بەربوونیدا، بەهۆی خەپلەکانی خوێن و چەند فاکتەرێکی مەیین (Thrombocyten) کە بەرگری لە خوێن بەربوون دەکەن، کەواتە مەینی خوێن میکانیزمێکی بەرگری لەشی مرۆڤە، بەتایبەتی لەبەشی دەرەوەی لەشی مرۆڤ ڕوودەدات.

بەلام ئەگەر ئەم مەینە لەبەشی ناوەوەی لەش رویدا، ئەوا کردارێکی ترسناکە، وەك لەناو دڵدا یا مێشکە یا لە سیەکاندا ئەوا دەبێتە جۆرێك لە جەڵتە.

لەچ مرۆڤێکدا بەزۆری ڕوودەدات؟

ئەو مرۆڤانەی کەناچالاکی (Disorder) خوێنیان هەیە، وەك ئەو نەخۆشانەی زمانەی دڵی دەستکردیان هەیە، یان نەخۆشی شێرپەنجە، شەکرە، بەرزی پاڵەپەستۆو کۆلیسترۆڵیان هەیە.

ئەم نەخۆشیانەو زۆر شتی دیکەیش وا لەخوێن دەکەن بەئاسانی لەلەشی مرۆڤدا نەسوڕێتەوە، تووشی جەڵتەی گەورە یان بچووکیان بکات.

جەڵتە بریتییە لە گرتنی یا نیمچەگرتنی یەکێك لە لوولەکانی خوێن بەهۆی زۆری خەپلەکانی خوێن لەگەڵ چەند فاکتەرێکدا وەك پرۆفیسۆر Dr.T.Poll دەریخستووە کاری "EPCR" "Endotheliale Proteine C Receptor" کاتێك هەوکردنی بەهێز لەلەشدا ڕوودەدات وەك هەوکردنی سییەکان یا گورچیلە، خەپلەکانی خوێن بەزۆری دەردەدرێن دژی ئەم هەوکردنە، بەلام لەهەمان کاتدا لەشی مرۆڤ پرۆتینی C کەبەردەوامی هەیە لەلەشدا بەهێزی دەکات بۆئەوەی بالانسی خەپلەکان لەخوێندا راگیر بکرێت هەرچەندە تائێستا نەزانراوە ئەم پرۆتینە چۆن بەهێز دەبێت.

ئەگەر ئەم بالانسە تێکچوو، ئەوانەخۆشەکە تووشی مەینی خوێن دەبێت (Embolism).

ترسناکی مەینی خوێن لەوەدایە کەمەینێکی بچوك (Embolism) لەشوێنێکی لەشدا ڕوودەدات بەهۆی خوێنەوە دەگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی دی وەك شانەکانی لەش، یاموولولەکانی خوێنی مێشك یادڵ، لەوکاتەدا مرۆڤ زۆر

زەرەرمەند دەبێت و تووشی جەڵتە دەبێت.

نیشانەکانی جەڵتە:

دەرکەوتنی جەڵتە وەستاوەتەسەر ئەو شوێنەی تیایدا روودەدات، بۆنمونە ئەگەر لەلوولەی خوێنی قاچدا رووبدا، ئەوا خوێن ناتوانێت بەئاسانی هاتوچۆ بکات، مرۆڤ هەست بەئازارو ئاوسان و سووربوونەوەی قاچ دەکات ئەمیش وەستاوەتە سەر گیرانەکە زۆرە یا کەمە.

ئەگەر لە سییەکاندا رووبدا مرۆڤ هەست بەهەناسەتوندی و ئازار لە سنگدا لەکاتی هەناسەدا دەکات، ئەگەر یەکێک لە لوولەی خوێنی ماسولکەی دڵ گیرا، ئەوا ئازارێکی زۆر لە سنگدا لەگەڵ بورانەوە یان هەست بەهیلاکی زۆر بەتایبەتی لەکاتی رۆشتندا، دەکات. ئەگەر ئەم مەینە لەناو مێشکدا رووبدات ئەوا نەخۆشەکە قسەی باش بۆنایەت، یا بەشێکی لەش هەستی نامێنێت تا تووشی ئیفلیجی دەبێت یەبێ هۆو یان بورانەوە.

خوێن شلکەرەوە Anticoagulation، یا دژە خوێن مەیین:

ئەو مرۆڤانەی کە ترسی خوێن مەیینیان لێدەکرێت، دەبێت دەرمان بەکاربهێنن دژی ئەم مەینە کە پێی دەڵێن خوێن شلکەرەوە بەشێوەی حەب یان وەك Walfarin Coumarines Fen procoumon، .. یا بەشێوەی دەرزی وەك Heparine بەتایبەتی لەکاتی نەشتەرگەریدا.

خوێن شلکەرەوەکان چۆن ئیش دەکەن لەلەشدا:

دەبێت چەند جۆرێك لە فاکتەری خوێن مەین بەیەکەوە ئیش بکەن تاخانەی مەینی خوێن دروست دەکەن، چوار لەم فاکتەرانە بەهۆی ڤیتامین K روودەدات، ئەم ڤیتامینەش بەزۆری لەسەوزەو میوەو شیرو گۆشتدا هەیە، هەروەها ئەم ڤیتامینە لەریخۆڵەشدا بەهۆی چەند بەکتریایەکەوە دروست دەبێت، هەرچەندە ئەمجۆرە گرنگی زۆری نیە لە مەینی خوێندا.

جگەری مرۆڤ چەندجارێك مولیکیولی ڤیتامین K بەکاردەهێنێتەوە بۆ دروستکردنی خەپلەکانی خوێن، بەهۆی دەرمانی خوێن شلکەرەوە رێگا لە جگەر دەگیرێت کەئەم ڤیتامین K بەکاربهێنێت، کەواتە خەپلەکانی خوێن لەخوێندا کەم دەبێتەوە و خوێنەکە پێی دەڵێن شل بۆتەوە، بەڵام ئەم شلبوونەوەیە وەستاوەتەسەر:

1- جۆری نەخۆشەکە.

2- بری بەکارهێنانی حەبەکە.

کەواتە دەبێت بالانسێك هەبێت بۆ شلکردنەوەی خوێن ئەویش بەهۆی تێستی INR نیشانمان دەدات.

INR"International Normalized Ratio"

بریتییە لە تێستێکی خوێن (Test) بۆ زانینی شل و نووندی خوێن لەلەشی ئەو مرۆڤەدا.

نەخۆشەکە دەبێت بەبەردەوامی دەرمان بەکاربهێنێت بۆ شلکردنەوەی خوێن، شلی خوێنیش وەستاوەتەسەر ئەو حەبەی بەکاریدەهێنێت، کەواتە هەر نەخۆشێك دەبێت نەخشەیەکی تایبەتی هەبێت کە هەفتانە یا مانگانەدەبێت ئەم تێستە دووبارەبکاتەوە بۆزانینی INR ی ستاندەر بەو نەخۆشە.

بەڵام بەداخەوە رێژەی ئەم تێستە لەمرۆڤدا دەگۆڕێت لە رۆژێکەوە بۆ رۆژێکی دی و بەهۆی چەند فاکتەرێکی دیکەوە دەگۆڕێت وەك:

1. جۆری خۆراك.
2. باری تەندروستی ئەو نەخۆشە.
3. جۆری خۆراکی، کەپەیوەندی بە ڤیتامین K ەوە هەیە.
4. بەکارهێنانی هەندێك دەرمان کاردەکاتە سەر شلکەرەوەی خوێن وەك چەند جۆرێك لە Antibiotic بەتایبەتی doxycycline cotrimoxazal و هەندێك دەرمانی دژە شەکرە یا دژە کۆلیسترۆڵ یا دەرمانی دژە غەم ناکی (Stress) و زۆرشتی دی.

پێوەری INR لەهەموو جیهاندا وەك یەك دەخوێنرێتەوە ئەمیش ئاسانکارییەکە بۆنەخۆش و پزیشکەکان، کەواتە دەتوانین داوای تێستی INR بکەی لەهەر پارچەیەك بێت لە جیهاندا.

لەوڵاتانی خۆرئاوا ئامێرێك دانراوە مرۆڤ دەتوانێت خوێن لەماڵەوە بەهۆی دڵۆپێك خوێنی پەنجەیەوە INR ەکەی بزانێت، ئەمیش ئاسانکارییە بۆئەو نەخۆشانەی کە زوو زوو دەبێت ئەم تێستە بکەن، دەبێت ئەو نەخۆشە زانیارییەکی تەواوی هەبێت، چونکە ئەگەر INR لەبالانسی خۆی زیاتر بێت ئەوا ترسناکە بۆنەخۆشەکە لەوانەیە تووشی خوێن بەربوونی لووت یا چاو یاهەر شوێنێکی دیکەی یا مولوولەکانی مێشك ببێت، و ئەگەر رێژەی INR زۆر کەم بێت ئەوا خوێنەکەی زوو دەمەیەت و تووشی جەڵتە دەبێت. کەواتە هەر نەخۆشێك دەبێت رێژەیەکی تایبەتی INR ی هەبێت و نابێت ئەو رێژەیە کەم و زیاد بێت. بەهۆی بری حەبی شلکردنەوەی خوێن نەخۆش دەتوانێت کۆنترۆڵی بکات.

بەرهەمە پیشەسازییەکانی

گازی نایترۆجین

پرۆفیسۆر دکتۆر عەزیز ئەحمەد ئەمین

گازی نایترۆجین لە ئەتموسفیردا بەشێکی زۆر لە تێکەڵەی هەوا پێکدێنێت، بە تایبەتی لە چینی ترووپوسفیر Troposphere نزیک زەوی و رێژەکەی دەگاتە لە 78٪ بۆ یەکەم جار لە ساڵی 1772 ز زانا – دانیال رزرفورد – ئەم گازەی لە تێکەڵەی هەوادا دۆزیوەتەوە، نایترۆجین بریتیە لە گازێکی سووکی بێ بۆن و بێ رەنگ و بێ تام و ناسوتێت و یارمەتی سوتاندنیش نادات. لە خشتەی خولی توخمەکاندا Periodic Table لە گرووپی پێنجەمدا دەکەوێتە نێوان کاربۆن و ئۆکسجینەوە واتە لە ئۆربیتاڵی دەرەوەیدا خاوەنی پێنج ئەلکترۆنە کە نیشانەی چالاکیە فراوانەکەی ئەم گازە نیشان دەدات.

بە گوێرەی کردار و چالاکی سروشت هەموو مادەیەك خوولێکی تایبەتی گۆڕینی بەسەردا دێت و بۆچی دەگۆڕێت و چۆن دەگەڕێتەوە سەر باری گازی نایترۆجین؟

گازی نایترۆجینی هەوا بەکاریگەری چەخماخەو تریشقەی نێوان باران تەزویەکی پلە بەرزی ئەلکتریکی پەیدا دەبێت، ووزەی ئەم هێزە ئەلکتریکیە دەبێتە هۆی یەکگرتنی ئەو گازانەی لەوێدا هەیە.

لەمانە گازی نایترۆجین لەگەڵ ئۆکسجین یەکدەگرن و جۆرە ئۆکسیدەکانی نایترۆجین بە تایبەتی دوانۆکسیدی نایترۆجین (NO_2) کە بە بەشی لە ئاودا بۆ ترشی نایتریك (HNO_3) دەگۆڕێت و دەکاتە سەر رووی زەوی. هەر لێرەوە کۆمەڵێك خوێیەکانی ترشی نایتریك پێکدێت و تا دەگاتە ئاوێتەکانی پرۆتین. لێرەوە کردارە پێچەوانەکانی هەڵوەشاندنەوەی ئاوێتەکانی نایترۆجین دەست پێدەکەن. ئەم جۆرە ئاوێتانە بەشێوەی بیسایی و عەرەق و میز دەرژێنە سروشتەوە یان بە کاریگەری کرداری جۆری بەکتریا ئەم ئاوێتە ئۆرگانیك و نائۆرگانیکانە هەڵدەوشێن و شی دەبنەوەو دەگەڕێنەوە بۆ گازی نایترۆجینی نێوان سروشت لە هەوادا.

ئەم جۆری گۆڕانەی نایترۆجین بۆتە بەڵگەیەکی تایبەتی نایترۆجین وەك کەرەسەی خاو لە بواری پیشەسازیدا. واتە دەتوانین بڵێین لەم بوارەدا نایترۆجین سروشتی تایبەتی گرنگی هەیە، ئەمانەن:

ا. گازی نایترۆجین لە پلەی گەرمای ئاسایدا بە

گازێکی سست (Inert Gas) دادەنرێت، چونکە ناسوتێت و یارمەتی سوتاندن نادات (واتە لە پلەیەکی گەرمایی ئاساییدا).

ب- پلەی کوڵاندنی نایترۆجینی شل زۆر نزمە (-195.5) پلەی سەدیە. لەبەر ئەم هۆیە دەتوانرێت لەو بوارانەدا بەکار بهێنرێت کە پێویستی بە ساردکردنەوەو پلەی نزمی سارد هەیە.

(T.N T) و جۆری دیکەش. ..هەروەها لە بواری پرژاندنی قاوەدا و هەڵگرتنی میوەو مرەبا لەناو شوشەو قوتودا بۆ ئەوەی لە گازی ئۆکسجین دووریکەونەوەو کرداری ئۆکسیدبوونی ئەم خواردەمەنیانە روونەدات. بە کورتی لەم وتارەدا باسی دروستکردنی گازی ئامۆنیا دەکەین، وەک هەنگاوی یەکەمی بەرهەم هێنانی ئاوێتەکانی نایترۆجین:

شێوەی بەرهەمە گرنگەکانی نایترۆجێن

بەگشتی ئەمڕۆ گازی نایترۆجین و بەرهەمەکانی وەک کەرەسەی خاو لەبواری پیشەسازیدا گۆڕەپانێکی گەلێک فراوانیان هەیە. ئەم چەند دێڕەی سەرەوە دەکەینە پێشەکیەک بۆ بەرهەمەکانی گازی نایترۆجین، هەروەک لە وێنەی (2) دا بەکورتی دیارە کە چۆن گازی نایترۆجین بۆتە بنەمای ئامادەکردنی کۆمەڵێکی گەلێک فراوانی ئاوێتەکانی نایترۆجین لەسەر ئاستی پیشەسازی، وەک گازی ئامۆنیا و ترشی نایتریک و خوێیەکانی ئەم دوو ئاوێتەیەو پەینی یوریاو جۆری پلاستیک و نایلۆن و تەقەمەنی وەک

دروستکردنی گازی ئامۆنیا:

بە گشتی کەرەسەی خاوی ئەم ئاوێتەیە بریتیە لە گازی نایترۆجین کە سەرچاوە سەرەکیەکەی هەوای ئەم سەر زەمینەیە و گازی هایدرۆجین کە سەرچاوەی گەلێک زۆرەو بە گوێرەی ناوچەکە دەگۆڕێت. باشترین سەرچاوەی گازی هایدرۆجین دەتوانین جۆرەکانی پەترۆڵ بکەینە کەرەسەی خاو بە تایبەتی گازەکانی وەک گازی میسان (Methane). ئەم کەرەسەیە لە کوردستاندا زۆر فراوانە. لێرەدا بە

کورتی دەتوانین کوردستان بکەینە بنەمایەکی سەرەکی ئەم جۆری ئاوێتانەی نایترۆجین لە بواری پیشەسازییەکی زۆر فراواندا.

أ. ئامادەکردنی گازی نایترۆجین:

باشترین سەرچاوەی نایترۆجین بریتیە لە تێکەڵەی هەوا. لە هەنگاوی یەکەمدا بە چەند پروسیسێکی تەکنیکی فیزیاوی دەبێت هەوا لە تەپوو تۆز و شێی ئاو و گازی دووانە ئۆکسیدی کاربۆن پاك بکرێتەوە و بە تەنها تا دەتوانرێت گازی ئۆکسجین و نایترۆجین بمێنێتەوە.

بۆ جیاکردنەوەی گازی نایترۆجین لە ئۆکسجین چەند پروسێسێکی تەکنیکی هەیە بە گۆڕینی هەوا بۆ باری شلی وجیاکردنەوەی ئەم دوو گازە لەم کردارانەدا بە زۆری پرۆسیسی (جول – تومسن) بەکاردەهێنرێت بە تایبەتی ئامێری (لندا – هامپسون).

ب. ئامادەکردنی گازی هایدرۆجین:

لەسەر ئاستی پیشەسازی چەند پروسێسێکی تەکنیکی تایبەت هەیە، بۆ نموونە:

1. پروسێسی گازی ئاو و هەڵم Water – Gas and Steam کەرەسەی ئەم کارلێکانە بریتیە لە هەڵمی ئاو و خەڵوز (خەڵوزی کوك) و لەم دوو کارلێکەدا کۆ دەکرێتەوە،

$C + H_2O \longrightarrow CO + H_2$ (Water 1-
(– Gas

$CO + H_2O \longrightarrow CO_2 + H_2$ 2-

بەشێکی ئەم بەرهەمانە بریتیە لە گازی یەکەم ئوکسیدی کاربۆن و کە دەبێت بۆ دووانۆکسیدی کاربۆن بگۆڕێت و بە ئاسانی لە گازی هایدرۆجین جیا بکرێتەوە ئەم کارە بە دوو هەنگاوی جیاوازی پلەی گەرمی ئەنجامدەدرێت هەنگاوی یەکەم لە پلەی گەرمی 425-480 پلەی سەدی دەبێت لێرەدا گازی (CO) بۆ گازی (CO_2) دەگۆڕێت لە هەنگاوی دووەمدا کە بۆ توانەوەی گازی CO_2 بەکاردەهێنرێت لێرەدا لە پلەی گەرمی نێوان 370 400 پلەی سەدی پێکدێت.

2. پرۆسێسی شیکردنەوەی ئاو بۆ گازی هایدرۆجین و ئۆکسجین: لەم جۆرەدا هێزی ووزەی ئەلکتریکی بەکاردەهێنرێت و بۆ ئەو وولاتانە دەگونجێت کەلە بری ئاودا دەوڵەمەندن لەم کردارەشدا هەردوو گازی هایدرۆجین و ئۆکسجین بەشێوەیەکی پاك وخاوێن ئامادەدەکرێن، لێرەدا گازی ئۆکسجین بواری تایبەتی پیشەسازی بەکارهێنانی هەیە و سودێکی لایەنی ئەم پرۆسێسە پێکدێنێت.

3. پرۆسیسی کارلێکی کهولی مەسیلی لەگەڵ ئاو بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە،

$$CH_3OH + H_2O \longrightarrow CO_2 + H_2$$

ئەم پرۆسێسەش لایەنی ئابوری باشی هەیە. بەئاسانی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن جیادەکرێتەوە و دەتوانرێت لەبواری تایبەتی بەکارهێنانی ئەم گازە بکەوێتە بازارەوە.

ئەم پرۆسیسەش لایەنی ئابوری باشی هەیە. بە ئاسانی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن جیا دەکرێتەوە

4. پرۆسێسی شیکردنەوەی ئاوێتە هایدرۆکاربۆنییەکان

باشترین کەرەسەی ئەم پرۆسیسە بریتیبە لە ئاوێتە هایدرۆکاربۆنیەکانی پەترۆل. بەتایبەتی لەو وولاتانەی خاوەنی پەترۆڵن، لێرەدا دەتوانین گازی میسان CH_4بکەینە نموونە، چونکە هەموو ئاوێتە فورمەکانی پەترۆڵ دەبێت بخرێتە سەر باری میسان، جارێکی دیکەش ئەگەر لە کوردستاندا بمانەوێت بنەمایەکی پیشەسازی دامەزرێنین، دەبێت لێرەوە دەست بەکاربین. ئەم پرۆسێسە بۆ ئامادەکردنی گازی هایدرۆجین بەم هەنگاوانە دەست پێ دەکات:

أ. پاکردنەوەی گازی پەترۆل یان گازی سروشتی:

بەگشتی گازی پەترۆل بڕێکی لە گازە کۆگردیە ئۆرگانیك و نائۆرگانیکی تێدایە، بەتایبەتی میرکەپتانەکانی وەك (H_2S,COS,RSR,RSH). ئەم گازە گۆگردیانە بەکرداری تایبەتی دەگۆڕێنەسەر باری (H_2S)، بۆلابردنی

ئەم گازەش توێنەرەوەی تایبەت بەکاردەهێنرێت، وەك ناوێتەی میسانۆڵی ئەمین CH_3NH2 کەلە پرۆسێسەکەی جیربوتیل (Gerbotel) دا بەکاردەهێنرێت، وەك لەم هاوکێشەیەدا:

$CH_3 \cdot NH_2 + H_2S$

$(CH_3NH_2)\ S$

سودی ئەم کردارە ئەوەیە کە بەکەرمکردن گازی گۆگردیدی هایدرۆجین لە هایدرۆکاربۆنەکە جیادەکرێتەوە. هەر لەبواری پیشەسازی دا دەتوانرێت سوود لە گازی گۆگردیك بگیرێت و جارێکی دیکەش توێنەرەوەکە بەکاربهێنرێت. هەر بۆ مەبەستی جیاکردنەوە دەتوانرێت چەند توێنەرەوەیەکی نائۆرگانیکی بەکاربهێنرێت وەك فۆسفاتی پۆتاسیۆم، هایدرۆکسیدی سۆدیۆم یان پۆتاسیۆم.

ب. ئامادەکردنی گازی هایدرۆجین:

لێرەدا چەند پرۆسێسێکی تەکنیکی تایبەت هەیە کەبریتین لە گۆرینی گازی میسان بۆ هایدرۆجین بە کارلێکی ئاو یان تێهەڵاوکردنی لەگەڵ ئۆکسجین پێك دێت ئەنجامی ئەم پرۆسێسانە بریتین لە تێکەڵەیەکی گازی هایدرۆجین و هەردو ئۆکسیدەکەی کاربۆن. لێرەدا هەروەك باسمان کرد دەتوانرێت هەردوو ئۆکسیدی کاربۆن لە هایدرۆجین جیابکرێتەوە.

ج. بەرهەم هێنانی گازی ئامۆنیا:

بۆ ئەم مەبەستە چەندین پرۆسێسی تەکنیکی هەیە، وەك لە شێوەی (3) دادیارە.

خشتەی (1) ئەزمونی ئامادەکردنی ئامۆنیا لە پلەی گەرمی و پاڵە پەستۆ

لە کارلێکی نێوان هایدرۆجین و نایترۆجین جگە لە کاریگەری یاریدەدەری تایبەتی دوو فاکتەری سەرەکی رۆڵی خۆیان هەیە، وەك پلەی گەرمی و بری پاڵە پەستۆ. لەم وتارەدا پرۆسێسی هابر – بوش دەکەینە نمونە و کاریگەری ئەم فاکتەرانەش رون دەکەینەوە و بە گوێرەی ئەم هاوکێشەیە:

$$N2 + 3H2 \longrightarrow 2NH3 + H- - 22\ Kcal$$

بۆ دیاریکردنی کاریگەری بری پاڵە پەستۆ لەسەر بەرهەمهێنانی بری ئامۆنیا دەتوانین وێنەی (3) بکەینە نمونە کە چۆن پەیوەندی نێوان ئەم دوو فاکتەرە پەیوەندییەکی راستەوخۆیە، واتە بە بەرزبونەوەی پلەی

پرۆسێس	ئەتمۆسفیر (جەو)	پلەی گەرمی سەدی
Hober - Bosch	170 -100	425 -400
Hober - Bosch	200	550
Mittasch – Haber – Bosch	325-250	550
Chemico	350-300	500
Chemico	350-280	500
Chemico	450 -400	525 – 500
Chemico	350-300	525 -500
Casale	450-400	500
Casale	1000-400	625 -500
Du Pont	1000	500

پاڵەپەستۆ بڕی ئامۆنیا بەرەو زۆربون دەچێت. بە پێچەوانەوە کاریگەری پلەی گەرمی لەسەر بڕی ئامۆنیا لەسەر ئاستێکی پێچەوانەیە، وەك لە وێنەی (4) دیارە.

کاریگەری پاڵە پەستۆ لەسەر ڕێژەی ئامۆنیا
کاریگەری پلەی گەرمی لەسەر ڕێژەی ئامۆنیا

لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکان و ئامێرەکان شارەزایان گەیشتونەتە رادەیەك بۆ ئەم دوو فاکتەرە کە بریتیە لە بڕی پاڵەپەستۆی نێوان (200 – 300) جەو و پلەیەکی پراکتیکی گەرمی لە نێوان (400 – 600) پلەی سەدی، بەڵام ئەو پاریدەدەرەی لێرەدا بەکاردەهێنرێت بریتیە لە ئۆکسیدی ئاسن لەگەڵ بڕێکی کەمی چەند ئۆکسیدێکی دیکە، وەك ئۆکسیدی ئەلەمنیۆم یان پۆتاسیۆم یان سۆدیۆم. لەکاتی بەکارهێنانی ئۆکسیدی ئاسن ئەزمونی تێکەڵەی هایدرۆجین و نایترۆجین لەناو ڕێکتەرەکەدا دەبنە هۆی گۆڕینی ئۆکسیدی ئاسن بۆ توخمی ئاسن، واتە کرداری پاریدەدەرەکە دەگەڕێتەوە بۆ توخمی ئاسن و میکانیزمەکەش بەم جۆرەی خوارەوە دەبێت:

$N_2 + 2Fe \quad 2Fe - N_{ads} \quad ads$

• Adsorption

$H_2 + 2Fe \quad 2Fe - H_{ads}$

$N_{ads} + 3H_{ads} \quad NH_3\ ads$

$NH_3 + 3\ ads \quad NH_3 + ads$

ئەم ڕێکتەرەی لەم بوارەدا بەکاردەهێنرێت بریتیە لە پۆڵا کەبڕێکی کەمی کاربۆنی تێدایە کە دەبێت لە ئەزمونێکدا بێت کارلێکی نێوان هایدرۆجین و نایترۆجین کارنەکەنە سەر پۆڵاکە. هەر بۆ نمونە هایدرۆجین لە پلەی پاڵەستۆی نزیکەی (200) جەو و پلەی گەرمایی (500)پلەی سەدی لەگەڵ کاربۆنی پۆڵاکە یەك دەگرن وەك لەم هاوکێشەیەدا:

$Fe_3C + 2H_2 \quad Fe + CH_4$

ئەم کردارەش دەبێتە هۆی ژەنگلێدانی ڕێکتەرەکەو تێکچوونی و دارزانی. بە کورتی ڕێکتەری پرۆسیسی هابر – بوش بریتیە لەخاوەرێکی بەرز ناوەکەی چەند چینێکی تایبەتی تێدایە بۆ دانانی پاریدەدەرەکان. وەك گوتمان ئەم ڕێکتەرە و ئامێرەکانی دیکەش دەکەونە ژێر باری ئەزمونێکی گۆڕاو لە ئەتمۆسفیر و پلەی گەرمایییەکی گەلێك جیاواز، کە رەنگە لە پلەی گەرمی سفرەوە دەست پێدەکات و تاوەکو دەگاتە پلەی گەرمای هەزارەی سەدی کەواتە بەڕێوەبردنی ئەم جۆرە کارانە پێویستیەکی تەواوی بەکادری شارەزا هەیە بۆ بەڕێوەبردنی ئەم جۆرە کارگانە بەشێوەیەکی زانستی ڕێك و پێك و بەجێهێنانی ئامۆژگاری پێویست کە لەم خالانەدا کۆ دەبێتەوە.

1. کۆنترۆڵکردنێکی تەواوی ڕێژەی ئەو گەرمە خاوانەی دەگەنە ڕێکتەرەکان.
2. کۆنترۆڵکردنی کرداری سوتاندنی گازی میسان و گۆڕانی بۆ هایدرۆجین.
3. کۆنترۆڵکردنی بڕی گازی نایترۆجین و هایدرۆجین لەیەك بۆسێ
4. کۆنترۆڵکردنی بڕی هەردوو گازی نایترۆجین و هایدرۆجین کە بەسەر پاریدەدەرەکەدا تێپەڕدەبن و بڵاودەبنەوە.
5. گەڕانەوەی بەشێك لە ئەمۆنیا بۆ ناو ریاکتەرەکە، ئەویش بۆ مەبەستی ساردکردنەوەی پلەی گەرمی بۆ رادەی پێویست.

ه.گەڕانەوەی بەشێکلە ئامۆنیا بۆناو ڕێکتەرەکە ئەویش بۆمەبەستی ساردکردنەوەی پلەی گەرمی بۆ رادەی پێویست.

بەشێوەیەکی گشتی گازی ئامۆنیا لە کارگەکاندا و گواستنەوەیدا لەسەر باری شلی هەڵدەگیرێت بۆ ئەم مەبەستەش سلندەری (لولەك) ی تایبەتی بۆ ئامادە دەکرێت کە رەنگە جێگای 60 – 70 تەنی تێدا ببێتەوە و لەژێر پاڵەپەستۆیەکی بەرزدا بۆ نمونە دەگاتە 16 ئەتمۆسفیر، هەروەها گەنجینەی تایبەتی بۆ پاڵەپەستۆی (5) ئەتمۆسفیر یان پاڵەپەستۆی یەك ئەتمۆسفیر.

بەگشتی لێرەدا دەتوانین شێوەی (6) بکەینە پرۆسێسەکەی هابر – بوش.

گازی ئامۆنیا بەئاسانی لەئاودا دەتوێتەوە و تێکەڵەی هایدرۆکسیدی ئامۆنیۆم (NH4OH) پێك دەهێنێت، توانای توانەوە بەزۆربونی پاڵەپەستۆ یان بە نزمبونەوەی پلەی گەرمی زۆر دەبێت وەك لە خشتەیەی (2)دا دیارە.

1. ئامۆنیای شل 2. مەنجەڵی گەرمکردن
3. ئاوەری ساردکردنەوەی گاز 4. جیاکردنەوەی ئامۆنیا
5. ئامێری گۆڕینەوەی پلەی سارد و گەرمی
6. شوێنی دوا ساردکردنەوە.

خشتەی (2) پەیوەندی نێوان توانەوەی ئامۆنیاو پلەی گەرمی

C	0	10	20	30	40	50
Ammonia%	44.0			28.5		18.5

هەروەك گوتمان گازی ئامۆنیاو گیراوەکەی لە ئاودا، واتە هایدرۆکسیدی ئامۆنیۆم گۆڕەپانێکی گەلێك فراوانی هەیە لە بواری پیشەسازیدا و بنەمایەکی تەواوی هەیە بۆ ئامادەکردنی ئاوێتەی ئۆرگانیك و نائۆرگانیك وەك کلۆرید و نیترات و فۆسفاتی ئەمۆنیۆم ترشی نایتریك و یوریا و چەندەها جۆری بەرهەمی پۆلیمەری و یوریا، کورتەیەکی ئەو بەرهەمانە لە خشتەی (3) دیارە.

خشتەی (3) نمونەیەکی بەرهەمە پیشەسازیە کیمیاییەکانی ئامۆنیا

	بەکارهێنان
تەقەمەنی	نیترات ، دینامیت ، ئەزیدات
پلاسیتك	نایترۆسلیلۆز، فۆرمالدیهادی یوریا، میلامین
هەویری کاغەز	.... پیلسۆلفینی ئەمۆنیۆم، میلامین
لاستیك	ئەفیلین، ئەکریلۆن تریل، تیریفسالات
	ترشە ئەمینیەکان، نایترۆ فۆران، نیتراتی سۆدیۆم، نیتریتی سۆدیۆم، ئۆکسیدەکانی نایترۆجین
دەزووی چنین	.. جۆرەکانی نایلۆن، پۆلی ئیسان
جۆری دەرمان	ڤیتامینەکان و دەرمانی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان
بواری جیاواز	بەستنی شلە، پاککەرەوەکان، قەلاچۆی مێش و مەگەز

سەرچاوە:

کتێبی – الصناعات الکیمیاوية – الصناعات النتروجينية والفوسفورية

hawal

گوێگرتن لە مۆسیقا پەستانی خوێن دادەبەزێنێت

نیویۆرك – لە كۆبوونەوەی كۆمەڵەی ئەمەریكی بۆ بەرزە پەستانی خوێن لو نیرئورلیانز بەرئەنجامی توێژینەوەیەك بڵاو كرایەوە كە تیایدا راگەیەنرا گوێگرتن لە مۆسیقا رۆژانە بۆ ماوەی نیو سەعات بە شێوەیەكی دیار دەبێتە هۆی دابەزاندنی بەرزە پەستانی خوێن.

لەو توێژینەوەیەدا، توێژەرەكان رایانگەیاند كە ئەو كەسانەی بەرزە پەستانی

خو ێنیا ن هە بو و بۆ ماوەی نیو سەعات رۆژانە گوێیان لە مۆسیقای كلاسیكی یا مۆسیقای راجای هندی گرتووە لە ماوەی مانگێكدا هەستیان بە دابەزاندنێكی دیار لە پەستانی خوێنیان كردووە.

لەم توێژینەوەیەدا 48 كەس بەشداریان كردووە كە تەمەنیان لە نێوان 48 تا 70 ساڵیدا بووە و لەوە پێش دەرمانی دابەزاندنی پەستانی خوێنیان بە كارهێناوە، لە ناو ئەوانەدا 28 یان گوێیان لە مۆسیقای كلاسیكی یا راجای هندی بۆ ماوەی نیو سەعات رۆژانە گرتووە دەركەوتووە ئەو 28 كەسە پەستانی خوێنیان بە شێوەیەكی دیار دابەزیوە بەڵام 20 كەسەكەی دی ئەو دابەزینە دیارەیان بە خۆیانەوە نە دیوە. دابەزینەكەش بە زۆری پەستانی خوێنی گرژبوون واتە رەنووسەكەی سەرەوەی گرتۆتەوە مودیستی كە یەكێكە لە توێژەرانی ئەم توێژینەوەیە دەڵێت: لەمەولا نەخۆش و پزیشكان دەتوانن گوێ لە مۆسیقا بگرن بۆ ئەو حاڵەتانە بەبێ بە كارهێنانی دەرمان.

خووگرتن بە كۆمپیوتەرەكەتەوە دەبێتە هۆی ئۆتیزم

توێژینەوەیەكی بەریتانی دەریخست كە خووگرتن بە بە كارهێنانی كۆمپیتەرەوە دەبێتە هۆی تێكچوونی دەروونی و دەركەوتنی نیشانەكانی ئۆتیزم.

لەندەن – توێژینەوەیەكی بەریتانی دەریخست كە ئەو كەسانەی بە زۆری خوو دەگرن بە یارییەكانی ناو كۆمپیتەرەوە لەوانەیە تووشی كۆنیشانەی «ئەسبرجر» بین كە یەكێكە لە نیشانەكانی ئۆتیزم.

د. جۆن جارلتون لە زانكۆی «بولتون» ی بەریتانی لەگەڵ چەند زانایەكی دیكەدا توێژینەوەیان لەسەر ٣٩١ كەس كردووە لەوانەی خوویان بە یارییەكانی كۆمپیتەرەوە گرتووە و لەوانە ٩٨٪ یان نێربوون. توێژەرەوەكان دەستیان كردووە بە لێكۆڵینەوە دەربارەی كەسێتی ئەو كەسانەو و خووگریان بەو یاریانەوە بۆیان دەركەوتووە بەشێكی زۆری ئەو كەسانەی كە خووگریان هەیە بەو یاریانەوە هەندێك خەسڵەتی سلبی دەروونیان تیادا دەركەوتووە و دەریشكەوتووە چەند خووگرییەكەیان زیاد بێت ئەوەندە زۆرتر نیشانەكانی كۆنیشانەی «ئەسبرج» یان تێدا دەردەكەوێت كە بریییە لە نێرۆسس و لە دەستدانی ساكارییەتی چوونە دڵەوە، لە ئەنجامدا دەركەوتووە كە زۆر مانەوە لەسەر كۆمپیتەر و خووگری بەو یارییانەوە بەرئەنجامەكەی بە ئۆتیزم دەشكێتەوە.

تەمەنی نائومێدی

ئەکرەم قەرەداخی

چی لەجەستەدا روودەدات؟

زاراوەی وەستاندنەوە لە کەوتنەسەر خوێن لەدوا سوڕی مانگانەی ژندا کەبەزۆری لەتەمەنی نزیک پەنجاو یەك ساڵیدا روودەدات. بەگشتی ئاماژە بەکۆمەڵێك گۆڕانکاری دەکات کەبەسەر ژیانی ژندا دێت. لەناو ئەوانەشەدا گۆڕانکاری هۆرمۆنی و ئەو نیشانانەی دەکەونە پێش دواسوڕی مانگانەوەو ئەوانەی بەدوایدا دێن.

زۆربەی ژنان بەئاسانی لەگەڵ ئەم گۆڕانکارییانەداو بێ کێشە دەگونجێت، تا تەنانەت هەندێکیان چێژ لەم "ئازادییە نوێیە" وەردەگرن بۆ رزگاربوون لەو قورساییەی مانگانە "لەعنەتە" و ترسی بەردەوام لە روودانی سکپڕی حەز لێ نەکراو. بەڵام هەندێك ژن هەن نارەحەتی دەبینن لە تێپەڕاندنی ئەم قۆناغە. و پێویستیان بەیارمەتی پزیشکی هەیە، لەگەڵ ئەوەی چارسەرە خۆییەکان دەیخەنە بەردەست.

گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکان:

هەر لەرەساندنەوە (باڵق بوونەوە) تا تەمەنی نائومێدی جەستەی ژن بەکۆمەڵێك سوڕی هۆرمۆنیدا تێپەڕ دەبێت پێی دەڵێن سوڕی مانگانە، و لەسەرەتای سوڕەکەدا ئاستەکانی هۆرمۆنی مێ " ئیسترۆجین" بەرزدەبێتەوە ئەوەش هانی گەشەی هێلکۆکە دەدات کەلەپاشدا لەیەکێك لە هێلکەدانەکانەوە لەناوڕاستی سو ڕ ە کە د ا دەردەپەڕێت.

پاش هێلکە دانان،

هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەگەڵ هۆرمۆنێکی دیکەدا کەپێی دەڵێن هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن Progesterone هانی ناوپۆشی منداڵدان دەدەن بۆ ئەوەی ئەستووربێت وەك ئامادەکارییەك بۆ سکپڕبوونی چاوەڕوانکراو، بەڵام ئەگەر هێلکۆکەکە بەتۆو نەپیترا ئەوا دەمرێت، لەدوای ئەمەش کەوتنەسەر خوێن ڕوودەدات لەئەنجامی کردنە دەرەوەی هێلکۆکەکە لەگەڵ ناوپۆشی منداڵداندا.

لەو ساڵانەی دەکەونە پێش وەستاندنەوە لەکەوتنەسەر خوێن، فرمانی هێلکەدانەکان کەمتر چالاکن، ئەوەش دەبێتەهۆی سووڕی مانگانەی لەخوڕو ناڕێکوپێك، و لەکۆتاییدا هێلکەدانەکان لەکاردەکەون و ئیتر کەوتنەسەر خوێن نامێنێت، لەگەڵ ئەمەشدا ئەو ڕێکوپێکییەی لەسووڕی مانگانە کە لەپێشەوە هەبوو دەبێتە سووڕێکی مانگانەی پشێو، و ئاستەکانی هۆرمۆنی ئیسترۆجینیش بەشێوەیەکی تایبەتی هەڵدەگەڕێنەوە، و گوڕمی گەرمی و نارەقکردنەوەی شەوانە دەردەکەون سەرەڕای نیشانەی هەمەجۆری دیکە.

نیشانەکانی وەستاندنەوە لەکەوتنەسەر خوێن:

لەگەڵ تەمەنی نائومێدیدا گەلێك نیشانە ڕوودەدەن کە لەبنەچەدا لەو گۆڕانکارییانەوە پەیدادەبن کەلەئاستەکانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەلەشدا سەر هەڵدەدەن و بۆ خۆشبەختیش زۆربەی ژنان بەدەست هەموو ئەم نیشانانەوە ناناڵێنن.

- دڵەڕاوکێ.
- گۆڕانکاری لە پێست و مووددا.
- خەمۆکی.
- بەگران نوستن.
- ووشکی زێ.
- هیلاکی.
- سەرئێشە.
- گوڕمی گەرمی و نارەقکردنەوەی شەوانە.
- سووڕی ناڕێکوپێك.
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی

[illegible]

ناریکوپێکی کەوتنەسەر خوێن

[illegible]

دەگۆڕێت، جارێك بەهێزو بەخوڕ دەبێت و چەندەها رۆژ دەوام دەكات، و جارێكی دی كورت و كەم دەبێت‌و كەمبوونەوەی ژمارەی سوڕەكانی مانگانە دەبێتەهۆی دەربەڕاندنی تەنها یەك هێلكۆكە، و ئەمەش دەرفەتی پیتاندن كەم دەكاتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەری سكپڕبوون هەر هەیە، بۆیە پێویستە بەردەوام بن لەبەكارهێنانی هۆكارە گونجاوەكانی دژە سكپڕیدا بۆ ماوەی ساڵێك یان زیاتر پاش دوا كەوتنەسەر خوێن.

گوڕمە گەرمەكان و ئارەقكردنەوەی شەوانە:

گوڕمە گەرمەكان لەزۆربەی ژناندا لەنێوان تەمەنی نزیكەی 47 ساڵی تا 48 ساڵی دا دەست پێدەكات، و بۆماوەی دوو تاسێ ساڵ دەخایەنێت و ئەم گوڕمانەش لەهەندێك ژندا لەكاتی زووتردا دەست پێدەكەن و هەندێكجار لەكۆتایی سیەكانی تەمەنەوە یا سەرەتای چلەكانیەوە، و لەوانەشە بۆ پێنج یا دەساڵ بەردەوام بێت.

تەنها نزیكەی 25٪ ی ئەو ژنانە دەمێنێتەوە كەماوەماوە گوڕمی گەرمیان بۆدێت و تادوای زیاتر لە پێنج

دەخایەنن بەڵام لەوانەشە هەندێكجار بۆ نزیكەی چوار سەعات بەردەوام بن، لەوانەشە لە رۆژێكدا چەند جارێك دووبارە ببێتەوە هەروەها تێبینی ئارەق كردنەوە یان دڵە كوتێ یا هەست كردن بە لاوازی و بێ هێزی دەكرێت، لەوانەشە ئارەق كردنەوەی شەوانە زۆر توند بێت و رێ لە نوستن بگرێت، و لەوانەشە هەندێك ژن ناچار بن جلەكانی شەویان بگۆڕن و تەنانەت چەرچەفەكانی جێگاكەشیان كاتێك خۆیان دەبیننەوە لە ئارەقدا نقوم بوون.

بەگران نوستن:

زۆر جار نۆبەكانی ئارەق كردنەوەی شەوانە دەبێتە هۆی خەو پچڕاندن كە لەوانەیە لە ئەنجامی دڵە راوكێ و خەمۆكیەوە پەیدا بووبێت. و بەگران تەسلیم بوونی نوستن بەزۆری نیشانەیەكە لە نیشانەكانی دڵە راوكێ – هەست بەشەكەتیەكی زۆر دەكەیت بەڵام بیرت مەشغوڵ دەبێت بە رووداوەكانی رۆژەوە یا دڵە راوكێ بە پرۆژەكانی دوارۆژەوە، لەوانەشە هەڵسان لەخەو زوو نیشانەیەك بێت لە تووشبوون بە خەمۆكی. بە ئاسانی

سەریەشە:

گۆڕانكاری لە ئاستە هۆرمۆنیەكان دەبێتە هۆی زیاد كردنی مەترسی لا سەریەشەو و هی دیكە لە شێوەكانی سەریەشە لەو ژنانانەی ئەو حاڵەتەیان هەیە. زۆرێك لە ژنان وای دەبینن كە پەیوەندیەك لەنێوان ئەو سەریەشەیەی بەدەستیەوە دەناڵێنن و لەنێوان سوڕی مانگانەیاندا هەیە، بەشێوەیەكی تایبەتیش لەو ماوەیەی دەكەوێتە نێوان پێنج ساڵ و ئەو دە ساڵەی كە دەكەونە پێش تەمەنی نائومێدییەوە، و لەو ماوەیەشدا نیشانەكانی پێشوی كەوتنە سەرخوێن ئاشكراو دیارن، ئازارەكانی سەر و لا سەریەشە لەو هەفتەیەی كە دەكەوێتە پێش كەوتنە سەرخوێنەوە زیاد دەكەن. بەڵام بەزۆری ئازارەكە كەم دەبێتەوە كاتێك گۆڕانكاریە هۆرمۆنیەكان لادەچن. لەوانەشە پزیشك یا پسپۆڕی سەریەشە چارەسەرێكی سنوردار بۆ ژنەكە بنوسێت ئەگەر پێویستی كرد.

ئازاری جومگەو ماسولكەكان:

ئەو ئازارانەی تووشی مەچەك و ئەژنۆ و پاژنەكان [illegible]

[illegible]

هەیە بەهۆی دژە زیندەیەكانەوە، (ئەنتی بایوتیك)، و ئەگەر پاش رۆژێك یا دوا بەدوای بەكارهێنانی ئەو دەرمانانە چاك نەبوو پێویستە سەردانی پزیشك بكات.

میزە چۆركێ كە لە ئەنجامی توند بوونی دەرچەی میزڵدانەوە پەیدا دەبێت و لەئەنجامی ئەو لاوازیەوە دێت كە تووشی ئەو ماسولكانە دەبێت كە نایەڵن میز لە میزڵدانەوە بێتە دەرەوە، لەئەنجامی مناڵبوونە یەك لەدوای یەكەكانەوە ماوەتەوە، بەڵام بەهۆی دابەزاندنی ئاستەكانی ئیسترۆجینەوە مەترسیەكەی زیاتر دەبێت و كۆكین و راكردنیش هانی لێچۆڕینی میزەكە دەدەن كە لەوانەشە دووبارە لەكاتی جوتبوونیشدا رووبدات.

پێست و موو:

هۆرمۆنی ئیسترۆجین پارێزگاری بە تەڕی پێستەوە دەكات و هانی گەشەی مووش دەدات. هەروەكو لە لوتكەی ماوەی سكپڕیدا دەیبینین كاتێك ئیسترۆجین لە بەرزترین ئاستەكانیدایە، و بەبێ ئیسترۆجینیش پێست وشك دەبێت و رۆپۆشیش تەروبری خۆی ون دەكات و چرچ [illegible] لۆچی تیایدا زیاد دەكات، هەروەها خێرایی گەشەی موو [illegible] ـەبێتەوەو تەنك دەبێت و كەمتر دایەت.

نیشانە ناهۆرمۆنیەكان:

خەمۆكی و كێشە سێكسیەكان كە لەماوەی [illegible]ـەیدا روودەدەن تەنها بەند نین بە دابەزاندنی [illegible] كانی ئیسترۆجینەوە، چونكە وەستاندنەوە لە كەوتنە [illegible]ـوێن لە قۆناغێك لە ژیانی ژندا روودەدەن كە گرانە [illegible] كۆمەڵێك هۆكارەوە، وەك بەجێهێشتنی مناڵەكان [illegible] حـزانەكە خانەنشین بوون، بارگرانیەكانی هاوسەری، [illegible]ـنی یامردنی دایك و باوك، ئەم گۆڕانكاریانە دەبنە [illegible] هەندێك زیان كە زۆربەی ژنان دەتوانن تێیان [illegible]ـن، بەڵام ئەگەر هەستت كرد كارەكان خەریكن لە [illegible]ـت دەربچن پەنا بۆ مێردەكەت یا هاوڕێكانت ببە، یا [illegible] یارمەتی لە كەسێكی پسپۆڕ بكە.

زیادبوونی كێش:

كەمبونەوەی چالاكی جەستەیی كە بەزۆری [illegible]ـامی ئەو گۆڕانكاریانەوە پەیدادەبن كە بەسەر [illegible] ژیان و كێشەكانی جومگەكاندا دێن، و لەگەڵیشیاندا

دابەزینی تێکرایی زیندەپاڵ (میتاپۆلیزم) کە هاوکاتە لەگەڵ پیربووندا، لەو هۆکارانەن کە دەبنە هۆی زیادکردنی کێش. هەروەها گۆڕانکاریە هۆڕمۆنیەکانیش ڕۆڵیان لە کارەکەدا هەیە، بەهۆی بەرپرسیاریەتی هۆڕمۆنی ئیسترۆجینەوە لەشێوەی جەستەی ژنداو و کێشە زیادەکە زیاتر لە دەوری گەدەدا کۆ دەبێتەوە پاش نەمانی کەوتنە سەر خوێن.

دیاریکردن:

بە زۆری نیشانەکانی نائومێدی بەڵگەیەکی تەواون بۆ دیاریکردن بە تایبەتی ئەگەر تۆ لە کۆتایی چلەکانی تەمەندا بوویت یا لە سەرەتای پەنجاکانت. بەڵام ئەگەر گومانێك لە بارەکەدا هەبوو، دەتوانرێت لە ڕێگای لێنۆڕینێکی ساکاری خوێنەوە ئاستە هۆورمۆنیەکان بزانرێت. و ڕەنگە کارەکە پێویستی بە دووبارەکردنەوەی لێنۆڕینەکە بکات بەتایبەتی لەو ژنانەی تەمەنیان کەمترە، چونکە گۆڕانکاریە هۆ ڕ مۆ نیە سر و شتیە کا ن لە و ا نە یە هە ند ێکجا ر سەر لە [illegible]

[illegible]

دەکات و و ژن لە نۆبە دڵیەکان و سەکتە دەماخیەکان دەپارێزێت، بەڵام ئەم کاریگەرییە پارێزەرەی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین لە پاش تەمەنی نائومێدی نامێنێت، لەبەر ئەوە مەترسیەکانی تووشبوون بە شکاندن و نۆبە دڵیەکان و سەکتە زیاد دەبێت، لەگەڵ ئەوەی ئەم حاڵەتانە هەمیشە نابنە هۆی مردن، بەڵام لەوانەیە ببنە هۆی گەڕاندنەوەیەکی دیار لەجۆری ژیاندا.

خاڵی بنەڕەتی:

- نیشانەکانی وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوێن زۆرن و لە ساکارەوە بۆ توند جیان.
- نارێکوپێکی سوڕەکانی مانگانەو گوژمە گەرمیەکان و ئارەق کردنەوەی شەوانە لە هەرە نیشانە شێوازیەکانی وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوێنن.
- بەزۆری دیاریکردن لەسەر بنەڕەتی نیشانەکان دەکرێت، بەڵام ئەگەر هەر گومانێك لە بابەتەکەدا هەبوو، لێنۆڕینێکی ساکاری خوێن دەکرێت بۆ دڵنیابوون لە ئاستی هۆڕمۆنەکان.
- زۆربەی نیشانەکان پاش چەند ساڵێکی کەم لە سوڕی مانگانە هێور دەبنەوە.
- لەگەڵ زیادبوونی [illegible] کاریگەریە [illegible]

[illegible]

فەلسەفەی کۆمەڵایەتی لە دەروونشیکاریدا

(1)

ن ف. دوبرینکوف
وەرگێڕانی: سۆزان جەمال

لەوانەیە کارێکی ئاسان نەبێت لە مێژووی فەلسەفەی کۆمەڵایەتیدا تیۆرێکی نموونە شەعبی بەدیبکەیت لە کاریگەرییەکی بێشوماری لەسەر تەواوی لایەنە رۆشنبیرییەکانی ژیان لە کۆمەڵگەی سەرمایەداریدا جێهێشتبێت، زیاتر لە تیۆری دەرونشیکاری کە فرۆید، زانای دەروونشیکاری نەمساوی پەرەیپێدا.

تیۆری دەروونشیکاری بەو وەسفەی بوارێکی تیۆری دیارە، وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ پێداویستییە پزیشکیە هاوچەرخەکان لە دەیەی یەکەمی سەدەی بیستدا دەرکەوت. لە سەرەتادا جگە لە شێوازێکی تایبەتی بۆ چارەسەرکردنی نیورۆسس هیچی دی نەبوو، دەروونشیکاری لەجیاتی شێوازی خەواندن بەکارهات کە ئەو دەمە لەگەڵ نەخۆشییەکانی بەشە ناوخۆییەکانی نەخۆشخانەکان پەیڕەو دەکرا. بەڵام دواتر بوو بە بناغە بۆ دەروازەیەکی نوێ لە سایکۆلۆژیدا، هەروەها فەلسەفەیەکی کۆمەڵایەتی سەراپاگیریشی فۆرمەلە کرد کە پشتیوانانی پێیان وایە تیۆرەکەیان تیۆرێکی سەراپاگیرە و جەخت لەوە دەکەن پرۆگرامەکانیان نەك تەنیا دەشێت

بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتە پزیشکی و دەروونیەکان، بەکاربێت، بەڵکو دەکرێت بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتە کۆمەڵایەتیەکانیش پشتیپێببەسترێت.

هەر لەو کاتەوە کە دەروونشیکاری دەرکەوت، سەرکەوتنێکی بەرجەستەکراوی بەدەستهێنا کە بەشێوەیەکی تایبەتی لە بایەخی ئەو ئەنجامانەیدا خۆی بینیەوە کە دەستیکەوتبوون. لەبواری لێکۆڵینەوەو ئاشکراکردنی ئاماژەی جەوهەری دیاردە کۆمەڵایەتییەکان و پەرەسەندنی کاوەخۆیی ئەم هەولانە، گوزارشتی ئاراستەی فەلسەفەی کۆمەڵایەتی بەکارهات بۆ ئەوەی دەرکەوتنی ئەو هەولانە لەخۆبگرێت کە دەروونشیکارەکان سەبارەت بە جێبەجێکردنی پرۆگرامەکەیان خستبوویانە گەڕ.

کاتێک لە پەرەسەندنی ئەو بیرۆکانە ورد دەبینەوە کە پەیوەستن بە فەلسەفەی کۆمەڵایەتی لەبواری دەروونشیکاریدا، وا **پێویست دەکات لە مێژووی دەروونشیکاریدا دوو قۆناغ جیا بکەینەوە:**

قۆناغی دەروونیی بایۆلۆژیی کە بەراستی چەمکی کۆمەڵایەتی فرۆیدی تیادا دەرکەوت، لەگەڵ قۆناغی دەروونیی ئەنترۆپۆلۆژی کە فەلسەفەی کۆمەڵایەتی لای فرۆم تیایدا فۆرمەلە بوو. فرۆید لەکاتی دارشتنەوەی تیۆرەکەیدا سەبارەت بە هۆکارەکانی نیوروٚسس و شێوازی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی، وا پێویستی دەکرد ـ درەنگ یان زووـ جوارچێوەی توێژینەوەکەی بۆ دەرەوەی جوارچێوەی مەسەلە پزیشکییە بحتەکان، بەرفراوان پێبکات، چونکە لە ـبیکردنەوەیدا بۆ هۆکارەکانی پشێوی نیوروٚسسی هەر لە سەرەتاوە بایەخی زیاتری لەسەر رۆڵی مۆراڵ و گرنگیی و رۆڵی فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان، چڕ کردەوە، هەرچەندە لە درێژبوونەوەی کاریگەری ئەم فاکتەرانەش بۆ دەرەوەی سنوری خێزان، نەکۆڵییەوە. فرۆید لە لێکۆڵینەوەیدا لەسەر هۆکارەکانی دەرکەوتنی نیشانەکانی هستریاو مۆرکی دیار وتایبەتی ئەو نەخۆشییە، گەیشتە دەرئەنجامێک پوختەکەی ئەمەیە: دیاردە نەخۆشییەکان دەردەکەون لە ئەنجامی دوورکەوتنەوەی هەڵچوون و پاڵنەر و پەرچە کردارە نەخواستراو یان ئازاراوییەکانی خود ـ بەناگای مرۆڤ، لە جوارچێوەی هەستەوە بۆ جوارچێوەی خوار هەست Subconscion.

لێکۆڵینەوە لەسەر هەندێك لە پشێوییە دەمارییەکان (نیوروٚسسیەکان) وای لە فرۆید کرد بگاتە ئەو بڕوایەی باروودۆخی کۆمەڵایەتی بوون ـ ی مرۆیی دەبێتە رێگری سەرەکی لەبەردەم تەندروستی ئەقڵیی مرۆڤدا، تەنانەت گەیشتە ئەو بۆچوونەی هۆکاری دەرکەوتنی نیوروٚسس Neuroses ی تەنیا بۆ ململانێی نێوان غەریزە سروشتییەکانی مرۆڤ و کۆمەڵگە، گەڕاندەوە. هەرچی هەنگاوی یەکەمییەتی لەبواری سۆسیۆلۆژیدا بە وتارێك لە ساڵی 1908 دا لەژێر ناونیشانی "مۆراڵی سێکسواڵ بە مەدەنیکراو و شڵەژانی نیوروٚسسی لەم سەردەمەماندا" دەستیپێکرد، لەم وتارەدا رای خۆی دەربارەی پەیوەندییە ئاڵوگۆڕکراوەکان لەنێوان غەریزەکانی مرۆڤ و کۆمەڵگەدا، راشەکرد.

فرۆید جەختی لەوە کرد کە پاڵنەرە سێکسواڵ و شەڕانگێزییەکانی کە لە سروشتی مرۆڤ خۆیدان بەردەوام لە ململانێدان لەگەڵ پێداویستیە کۆمەڵایەتییەکان و لەگەڵ بەهاو مۆرالییەکانی هەر کۆمەڵگەیەکیشدا دژ دەوەستن. بەرای فرۆید هۆکاری سەرەکی دەرکەوتنی نەخۆشییە نیوروٚسسییەکان و تەشەنەسەندنیان بۆ چەپاندن و غەریزە سێکسوالەکان لە لایەن مۆراڵی کۆمەڵایەتییەوە، دەگەڕێتەوە، ئەم وتارە مژدە بەخش بوو بۆ دەرکەوتنی ئاراستەی کۆمەڵایەتی لەنێو جوارچێوەی تیۆری دروونشیکاری لای فرۆید.

تیۆرەکەی فرۆید مۆرکێکی دەروونیی بایۆلۆژیی ئاشکرای هەیە کە پشت بە غەریزەکان دەبەستێت. هەوڵیداوە لە رێگەی گەڕانەوە بۆ گریمانەی ململانێی ئەبەدی نێوان ژیان و مردن لەناو هەموو بوونەوەرێکی زیندوودا، سەرچاوەی چالاکی ئەقڵی مرۆڤ ئاشکرا بکات. بەرای ئەو، دەروون لە سروشتیدا بایۆلۆژییەو لەهیچ حاڵەتێکدا پشت بە جیهانی دەرەکی یان واقیعی کۆمەڵایەتی، نابەستێت، لەبەر ئەوەی فرۆید لەو بڕوایەدابوو دروستبوونی غەریزیی مرۆڤ رەفتاریی دیاریدەکات، ئەوا بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە ئەوەی رەت کردەوە کە ژینگەی مرۆڤ کاربکاتە سەر پێکهاتەی ئەقڵیی، لێکۆڵینەوە دەروونییە نوێو تیۆرە ئەزموونییەکان

بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە ئەوەیان سەلماندووە تیۆری غەریزەکان کە بناغەیەکی میتافیزیکی هەیەو دەروونشیکاری پشتی پێدەبەستێت، تیۆرێکی سادەیەو تەمومژ ئەبستراکتە باڵی بەسەر داکێشاوە.

لە کاتێکدا فرۆید هەوڵیدەدا هۆکارەکانی چالاکی ئەقڵی مرۆڤ ئاشکرا بکات پەنای برد بۆ تیۆری "چەپاندن" بۆ ئەوەی دینامیەتی رەفتاری مرۆڤی پێلێکبداتەوە. چونکە بەرای فرۆید مرۆڤ بەهۆی پێداویستی زۆری بۆ پاراستنی خود، ناچارە غەریزەکانی سەرکوت بکات و لەرێگەی کەناڵە کۆمەلایەتییە پەسەندکراوەکانەوە، وزەکانی ئاڕاستە بکات، هەروەها "مەدەنییەتمان بەشێوەیەکی گشتی لەسەر بناغەی سەرکوتکردنی غەریزەکان، دامەزراوە"[1]، لەبەرئەوە وزەی ئەقڵی مرۆڤ لە ئامانجە سێکسوالیە بنەڕەتیەکەی خۆیەوە گۆڕاوەو، بۆ تێرکردنی پێداویستییە کۆمەلایەتییە جیاواز و سوودبەخشەکان، سەرلەنوێ دابەشکراوەتەوە، پاشان فرۆید بەرەو دەرئەنجامێکی دیکە هەنگاو دەنێت کە پێی وایە" لەم سەرچاوانەوە سامانی ماددی و ئایدیالی مەدەنیەت کەڵەکەبوون و هەڵگیراون"[2]. هەروەها فرۆید ئاماژە دەدات بە توانای مرۆڤ بۆ هەموارکردنی پاڵنەرە سێکسوالەکانی لەژێر فشاری داوا کۆمەلایەتییەکان بەناوی بالابوون " Sublimation"ەوە. فرۆید دەڵێت: "بالابوونی غەریزە بەشێوەیەکی تایبەتی روخساری دیاری پەرەسەندنی شارستانییە، رێگە دەدات بەکارکردنی چالاکیە دەروونیە بالاترەکان وەك چالاکی زانستی و هونەری و فکری بۆئەوەی ئەم رۆڵە گرنگانە لە ژیانی مەدەنییەتدا ببینن"[3]. پلەی بالابوون بە توانای ئەو تاکە یان ئەو کەسە دیاریدەکرێت و ئەمەش لەجێی خۆیەوە پشت بەهێزی غەریزەی سێکسوالی دەبەستێت. کاتێك داواکارییە مەدەنییەکان لەتوانای تاك بۆ بالابوون تێدەپەرێت، بەرای فرۆید تاوانبار و نیورۆسسییەکان، پەیدا دەبن.

لە کۆمەڵگە سێ دەروازە لەبەردەم ئەو مرۆڤەدا والایە کە دەبێتە نێچیری غەریزە بەهێزەکانی داوای تێربوون، دەکەن. ئەگەر پاڵنەرە ناوەکییەکانی بەهۆی هیچ رێکخەرێکەوە و بەهیچ شێوەیەك کۆت و بەند نەکرا، ئەوا دەبێتە تاوانبار، ئەگەر ئەم پاڵنەرانەشی سەرکوت کرد، ئەوا دەبێتە کەسێکی نیورۆسسی، دواجار ئەگەر لەرێگەی چالاکیی سودمەند لە رووی کۆمەلایەتییەوە ئەو پاڵنەرانە لەمرۆڤدا بالابوون، ئەوا دەتوانێت لە کۆمەڵگەیەکی دیاریکراودا بێئەوەی بەرکەوتنی لەگەڵ کەسدا هەبێت، بژی. بۆئەوەی مرۆڤ بتوانێت دوو ئەگەری یەکەم یان دوو دەروازەی یەکەم کە دەبنە هۆی نەگونجانێکی حەتمی لەگەڵ ژیانی کۆمەلایەتیدا، بنبڕ بکات، ئەوا بەرای فرۆید پێویستە دوو شێوازی پێویست لە رێوشوێنی چارەسەرکردن بگرێتە بەر:

یەکەم: واپێویست دەکات بەهەر رێگەیەك بێت کۆمەڵگە ناچار بکرێت لەو داواکارییانە کەمبکاتەوە کە بەسەر تاکدا دەیسەپێنێت، بەمشێوەیە ئەو چەپاندنە توندەی کە بەسەر غەریزەکاندا دێت، سوكو هێواش دەبێت.

دووەم: توانای هوشیاری مرۆڤ لە ململانێیدا لەگەڵ غەریزەکانیدا پێویستە بەهێزبکرێت، هەروەها توانای بۆ بالابوون گەشەپێبدرێت لە رێگەی گەشەپێدانی کۆنترۆڵکردنی ئەقڵییەوە. فرۆید وایدەبینی گەڕان بەشوێن گونجاندنی نموونەیی تاك لەگەڵ داواکارییە کۆمەلایەتییەکانیدا تەنیا چارەسەری پەسەندکراوە بۆ ململانێی نێوان سروشتی بایۆلۆژیی مرۆڤ و کۆمەڵگە. هەروەها بڕوای بەوە هەبوو کە دەکرێت کاردانەوە فرەجۆرەکانی رەفتاریی مرۆیی لەرووی چۆنایەتییەوە، بەرفراوان بکرێت بەرەو ژمارەیەك ئاڕاستە لە پرۆسەی چەپاندنی غەریزەو شێوازە جیاوازەکانی ململانێی نێوان سروشتی بایۆلۆژیی مرۆڤ و ژینگە کۆمەلایەتییەکەیدا، ببرێت، ئەو ململانێیەی لەسەر ئاستی نەستە لەنێوان فشارە بایۆلۆژیی و فشارە کۆمەلایەتییەکاندا کە فرۆید وەسفی کردووە، رەنگدانەوەی پەیوەندییە ئاڵۆزو واقیعیەکان نییە بەهەمان هێند لەنێوان فاکتەرە دەرەکی و ناوەکییە دیاریکراوەکانی چالاکی ئەقڵی مرۆڤدا، چونکە هێزە پاڵنەرە واقعییە شاراوەکانی ئەودیو رەفتاری مرۆڤ ئاشکرا ناکات. لە نوسینەکانی فرۆید رێکخستنێکی چەسپاو لە باروذۆخی کۆمەلایەتی دەرەکی لە ململانێدا لەگەڵ رێکخستنی خامۆشی جیهانی ناوەوەی مرۆڤدا، دەبینین کە لە وێنەیەکی غەریزەیی چەسپاودا خۆی دەنوێنێت.

کارلێکردنی نێوان جیهانی ناوەوەو دەرەوەی مرۆڤ بەخامۆشی، وەسف دەکرێت. فرۆید ململانێی نێوان

سروشتی مرۆییو کۆمەڵگەی بەو شێوەیە دەبینی کە ڕووبەڕووبوونەوەیە لە نێوان دوو لایەنی جیا لە یەکدی کە هیچیان پشت بەوەی دیکەیان نابەستێت، نەك بەو وەسفەی ئەو ململانێیە ڕێگەچارەیەکی دیالێکتیکیو لێکچڕژانێك بێت لە نێوان دژ بەیەکەکاندا. فرۆید وای نەدەبینی بارودۆخی کۆمەڵایەتی دەرەکی بوونی مرۆڤو چالاکی ئەقڵی مرۆڤ دیاریبکەن، بەڵکو پێی وابوو ئەو بارودۆخانە دەبنە ڕێگر لەبەردەم دەرکەوتنی ئەو چالاکیانەداو بەدیهێنانی داواکارییە غەریزەییەکانی مرۆڤیش لەکاردەخەن. لێکدانەوەی کۆمەڵایەتی دەروونیی پەیوەندی نێوان سروشتی مرۆڤو کۆمەڵگە وای لە فرۆید کرد ڕووبەڕووی کێشەیەك ببێتەوە کە خۆی بینیەوە شکستە لە چارەسەرکردنیدا؛ چونکە ئەو لە لایەکەوە وای دەبینی سەرکوتکردنی غەریزەکانو ڕەتکردنەوەیان یەکێکە لە مەرجە سەرەکیەکانی کۆمەڵگەو ئەنانەت تەواوی مەدەنیەتیش، لە لایەکی دیکەشەوە تێربوونی تەواو لە جڵەودەرچووی غەریزەکان پێشکەش دەکات بەو وەسفەی مەرجی سەرەکییە بۆ تەندروستی ئەقڵی مرۆڤ.

فرۆید پێی وایە کۆمەڵگە دەرئەنجامی سێ گۆڕدراوی سەربەخۆیە:

1. پێداویستی هەڵقوڵاو لە سروشتەوە Ananche.
2. هەردوو غەریزەی خۆشەویستی و مردن.
3. سستم و نمونە جیاوازەکانی کە ژینگەی کۆمەڵایەتی یان کۆمەڵگە پێکدەهێنن.

بە کارلێککردنی ئەم سێ گۆڕدراوانە مەدەنییەت پێشدەکەوێت. فرۆید پێی وایە لەبەر ئەوەی کۆمەڵگە ناجێگیرەوپشتی پێنابەسترێتلەبەرئەوەدیاردەیەکی تراژیدی فوڵە، هەروەها فرۆید وا گریمانە دەکات ئاشتبوونەوەی پێکهاتەی ئەو سێ ناوەڕۆکە نەك تەنیا کارێکی بێ سوودە بەڵکو لەرووی پرەنسیپیشەوە بەتەواوەتی بەکارێکی ئەستەم دادەنرێت. هەرچەندە لە واقیعدا کۆمەڵگە هەوڵی قۆرغکردنی پاڵنەرە غەریزەییەکانی مرۆڤ دەدات تا پارێزگاری لە ژیانی کۆمەڵایەتی بکات و بەهێزی بکات، بەڵام لە واقیعدا هەرچی دەکرێت تەنیا دروستکردنی هاوسەنگییەکە کە گومان هەیە لە سوودەکەیدا و مەترسی غەریزە جڵەو نەگیراوەکانی مرۆڤ هەڕەشەی لێدەکات. دواتر لە شوێنی دیکەدا فرۆید ئاماژە دەدات بە دژایەتییە ناوەکییە جەوهەرییەکانی کۆمەڵگەو بەمەش جەخت لە ئەستەمی تێپەڕین لێیان دەکات[4]. بەرای فرۆید مەدەنیەت پرۆسەیەکە لە خزمەتی خۆشەویستی (ئیرۆس)دایە، کە ئامانجی کۆکردنەوەی تاکە لە یەك جیابووەکانە لەنێو مرۆڤدا، پاشان کۆکردنەوەی خێزان و دوایی توخم و گەل و نەتەوەکان لەیەك یەکەی گەورەدا، کە ئەویش یەکەی توخمی مرۆییە. بۆچی دەبێت ئەمە ڕووبدات؟ ئەوە نازانین ئایا بەشێوەیەکی ورد ئەوە کاری خۆشەویستییە یان نا، چونکە ئەو گروپانە لە خەڵك لەرووی لیبیدییەوە مەیلیان بەرامبەر یەکتری هەیە. ناکرێت تەنیا پێداویستی یان سوود و قازانجی کارێکی هاوبەش بەیەکیانەوە کۆبکاتەوە، بەڵکو غەریزەی شەڕانگێزی مرۆڤ -دوژمنایەتی تاك بەرامبەر بە هەموو تاکەکان و دوژمنایەتی هەمووانیش بەرامبەر بە تاك. لەگەڵ ئەم بەرنامەی مەدەنیەتەدا دژ دەوەستێتەوە. غەریزەی شەڕانگێزی لە غەریزەی مردنەوە داتاشراوەو نمایندەی سەرەکی ئەویشە، ئەو غەریزەیەی کە دەبینین شانبەشانی خۆشەویستی لە کۆنترۆڵکردنی جیهاندا، بەشدارە[5]. لە دیدی فرۆیدەوە بوونی فرەجۆری لە سیستمە کۆمەڵایەتیەکاندا دەرئەنجامی ململانێیەکی خۆرسکیە کە لە هاوهێزی نێوان دوو لایەنی دژ بەیەکەوە دروستبووە، واتە ململانێی ناوەکی نێوان هەردوو ئەنگێزەی خۆشەویستی و مردن[6].

لەمبارەیەوە زانای سایکۆلۆژی ئەمەریکی نورمان براون تێبینیەکی جوان دەخاتەڕوو، دەڵێت، بەپێی لێکدانەوەی فرۆید، مێژوو لە دەرەوەی جوارچێوەی ئیرادەی هوشیارمان دروست دەبێت، واتە لە ڕێگەی بلیمەتی ئەقڵەوە دروست نابێت، بەڵکو لە ڕێگەی بلیمەتی ئارەزووەوە دروستدەبێت[7].

فرۆید ژیانی کۆمەڵایەتیمان بەشێوەیەك بۆ دەخاتەڕوو کە ململانێیەکی بەردەوامی بێ کۆتاییە لەنێوان غەریزەو مۆرالدا لەنێوان پێداویستییە کۆمەڵایەتیەکانی تاك و ئەو داوایانەی کە لە لایەن گروپ یان ئەو کۆمەڵگەیەوە کە تاك ئینتمای هەیە بۆیان، دەسەپێنرێت، چونکە کۆمەڵگە

وەك ئەوەی كە فرۆید دەیەوێت بڕوای پێبكەین بۆ هیچ پێداویستیەكی واقیعی وەڵام نادانەوە كە لەسروشتی مرۆییەوە هەڵقوڵابێت، ئەم تیۆرە فرۆید بەرەو دەرئەنجامێكی دژ دەبات ئەویش ئەوەیە مرۆڤ بۆ ژیانی كۆمەڵایەتی نەخوڵقاوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا و لەهەمان كاتدا پێویستی پێیەتی، لە دیدی فرۆیدەوە كۆمەڵگەی ئایدیالی ئەو كۆمەڵگەیەیە كە لە فشار خستنە سەر تاك بەدەرە و ئەمەش بوارێكی ئازاد بۆ تاك دروست دەكات بۆئەوەی غەریزەكانی تێر بكات، بەڵام لەبەرئەوەی ئەم كۆمەڵگە نمونەییە بەدیهێنانی ئەستەمە، چونكە غەریزەكان بە سروشتی خۆیان دژی كۆمەڵگەن، ئەوا فرۆید جەخت لەوە دەكات كە توندو تیژی و زۆرەملێ بناغەی لۆژیكی هەر كۆمەڵگەیە كە بە راستی بوونی هەبێت.

بەرای فرۆید هەموو تاكێك ئەگەری ئەوەی لێدەكرێت ببێت بە دوژمنی كۆمەڵگە، نەك لەبەرئەوەی ئارەزووی تێكشكێنەر لە دەروونیاندا هەیە، بەڵكو لەبەرئەوەی پێی وایە زۆربەی زۆری خەڵك تەمبەڵ و ئەقڵ هیچ و بوەچن توانای گونجاندنیان لەگەڵ ژیانی كۆمەڵایەتیدا نییە.

بەرای فرۆید كۆمەڵگە لە رێگەی دامركاندنەوەی بەرهەڵستی جەماوەر و كەموكورتیەكانیەوە، جەخت لەخۆی دەكات، ئەركی كۆمەڵگەش تەنیا لەوەدا كۆنابێتەوە كە داواكارییە تێكشكێنەرەكان سەركوت بكات، بەڵكو خەڵكیش ناچار دەكات بۆ ئەوەی خۆیان لەسەر ئەو كۆت و بەند و قوربانیانە دەستەمۆ بكەن كە كۆمەڵگە لێیان داوادەكات، لە كاتێكدا كۆمەڵگە لەبەرامبەر هەموو ئەمانەدا تەواوی شێوازەكانی قەرەبوویان پێشكەش دەكات. ئەو شێوازانەش "لیستی دەروونی بۆ مەدەنیەت" لەخۆ دەگرێت كە مۆرال و هونەر و ئایین و سیاسەت دەگرێتەوە. بە پشتبەستن بەو واقیعەی غەریزەكانی مرۆڤ ـ لیبید و شەڕانگێزی ـ بەو چاوەوە سەیر دەكرێن كە دژی كۆمەڵگەن، ئەوا كۆمەڵگە لە پەرەسەندنی لوخمی مرۆڤیدا رۆڵێكی تەمبێكارانەی تەواو نیگەتیف دەخرێتە ئەستۆی. فرۆید كاریگەری كۆمەڵگە بۆ سەر مرۆڤ بچوك دەكاتەوەو پێی وایە لەسەركوتكردنی غەریزەكانی بەهەر شێوەیەك بێت، تێپەڕ ناكات. چونكە كۆمەڵگە لای فرۆید جۆرێكە لە كۆنترۆڵ لەرێگەی دەستگرتن بەسەر غەریزەكانی مرۆڤدا بۆئەوەی بوونی پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكان لەنێو خەڵكدا كارێكی شیاو بێت.

كۆمەڵگە لە ئەنجامی پێداویستی بۆ سەركوتكردنی ئارەزووە سێكسوالی و شەڕانگێزییە جڵەونەگیراوەكان لە مرۆڤدا، پەیدابووەو لێرەوە پاڵنەرە غەریزەییەكان سەركوت و پاكتاو كراون.

تیۆری فرۆید سەبارەت بە دۆخی مرۆیی و سروشتی كۆمەڵێك سیفەتی نزیك لەخۆدەگرێت لەگەڵ ئەو چەمكانەی كە هەریەك لە میكافیللی و شوبنهاور ئاماژەیان پێداوە، هەر پرەنسیپێك لە پرەنسیپەكانی خێرو چاكە نامۆیە بە ماهیەتی مرۆڤ و لێرەوە خراپەو ئەنگێزە شەڕانگێزییەكان ئەو دووانەن كە باڵیان بەسەر جیهاندا كێشاوە. چونكە بە رای فرۆید مرۆڤ هەست و پاڵنەرە مرۆییەكانی نەبووەو ئێستاش ئەم جۆرە پاڵنەر و هەستانەی هەر نییە، ئەوەی جڵەوی سروشتی دژ بە كۆمەڵایەتی دەگرێت و سەركوتی دەكات ئەوە تەنیا ترسە لە توندوتیژی.

هەروەها فرۆید روانگەیەكی رەشبینانەی هەیە بەرامبەر بەو ئومێدانەی بە پێشكەوتنی مەدەنیەتەوە گرێدراون. چونكە پێی وایە لەگەڵ پێشكەوتنی مەدەنییەتدا پێداویستی بۆ سەركوتكردنی غەریزەكان توندتر دەبێت. ئەو سەركەوتنانەش كە كۆمەڵگە لە چوارچێوەی پێشكەوتنیدا بەدەستیاندەهێنێت بە نرخێكی گرانبەها نەبێت بە دەستناهێنرێت، بە تایبەتی لە پەرەسەندنی هەستكردنی مرۆڤ بەوەی كە تێر نابێت، و ئەو هەستەی پەناو سەرتاپای مێژووی مەدەنییەتدا رۆدەچێت، "ئەو نرخەی لە بەرامبەر پێشكەوتنی مەدەنییەتمان دەیدەین بریتییە لە لەدەستدانی بەختەوەری، ئەویش بەهۆی پەرەسەندنی هەستكردن بە گوناه"[8]، ئەمە لەو بارەدا ئەگەر زمانی فرۆیدمان بەكارهێنا.

فرۆید پێی وایە مرۆڤ هیچ ئومێدێكی لە گۆڕینی ئەو بارودۆخانەدا نییە كەهەن، لەبەر ئەوە ناچارە ملكەچی مەحتووم ببێت.

ئەو دەرئەنجامەی فرۆید ئامۆژگاری مرۆڤی پێدەكات ئەوەیە پێویستە بە جوامێرانە بە ژیان رازی بێت. بەرای فرۆید ئەو جیهانەی تیایدا دەژین باشترین جیهانە و تەنها جیهانە دەشێت بۆ ژیان. ئاینەدەش وەهەیە، ئەمەش

ئەوە دەگەیەنێت ئەوانە سەرەکییەکان و بڕواهێنان بە پێشکەوتنی مرۆڤیش هەر وەهەیە. بەرای فرۆید تەنیا ئامانج لە ژیان خودی پرۆسەی بوونەو بە تایبەتی ململانێی ناوەوە لەپێناوی مانەوەدا. ئەم رەشبینییە لای فرۆید دەرئەنجامێکی سروشتی تیۆرەکەیەتی دەربارەی رەچەڵەکی مەدەنیەت و پەرەسەندنی کە پشت بە دەروونشیکاری دەبەستێت.

فرۆید دەرئەنجامەکانی لە شیکردنەوەی رەفتاری لەو کەسانەوە وەردەگرێت کە نەخۆش بوون و بەسەر سەرجەم گروپە کۆمەڵایەتی و رەگەز و گەلاندا، گشتگیری دەکرد. فرۆید بێئاگایە لە جیاوازی چۆنایەتی نێوان کەسانی ساغ و نەخۆشدا کاتێك جەخت لەوە دەکات کە ئەو ئاکانەی نەخۆش ێین جیاوازییان لەگەڵ نیورۆسسییەکاندا لەوەدایە کە کەسە تەندروستەکان رووبەڕووی ئەو شێوانەی نیورۆسس دەبنەوە کە لە رووی کۆمەڵایەتییەوە بەسوودن، چونکە دیاردەی نیورۆسس بەرای ئەوە نەك تەنیا سروشتێکی نیشانەیی نییە بەڵکو راستە بوترێت کە سروشتێکی سەراپاگیرو جەوهەری بۆ هەموو خەڵك هەیە بێ هیچ جیاکردنەوەیەك لە هەموو سەردەمانێکدا، لێرەوە فرۆید لەو بڕوایەدایە "دەتوانین لەگەڵ گەلاندا مامەڵە بکەین هەروەك لەگەڵ نیورۆسسیدا مامەڵە دەکەین"[9].

فرۆید لە وەسفکردنی دیاردە کۆمەڵایەتییەکان و لێکدانەوەی یاساکانی پەرەسەندنی مێژوویدا، ئەو دەرئەنجامانەی بەکارهێناوە کە لە ئاکامی شیکردنەوەی رەفتاری ئاکەوە پێیان گەیشتووە.

فرۆید لە روانگەی دەروونشیکارییەوە لە مێژووی پەرەسەندنی کۆمەڵایەتی دەڕوانێت، بیرۆکەی نیورۆسسی گشتی لە بواری دەروونشیکاریدا کە تووشی سەرجەم تۆخمی مرۆیی دەبێت لە بواری دینیدا دیاردەیەکی لێکچووە بە تیۆری یەکەمین گوناه.

ئەو بناغە فەلسەفییەی کە فرۆید لە تیۆری دەروونشیکاریدەو بەتایبەتی لە بواری سۆسیۆلۆژییدا پشتی پێبەستووە، لە پرەنسیپە ئایدیالییەکانەوە لە فەلسەفەی ئەفلاتۆن و کانت و هارتمان و شوپنهاوەر و نیچەو برجسۆنەوە، وەرگیراون. لەگەڵ ئەوەشدا کە فرۆید خۆی بەلایەنگری هیچ رێبازێکی فەلسەفی دانەدەنا، بەڵام ئەو رێبازە فەلسەفییانەی کە سەرەنجیان راکێشا ئەوانە بوون کە گوزارشتیان لە رێبازێکی نائەقڵیانەی راشکاوانە دەکرد، بیرۆکەی نەست ـ ی لە ئدواردهارتمان و هنری برجسۆن وەرگرت. هەرچی نیچەو شوبنهاوەر بوون سەرەنجیان لەوەدا کێشکرد کە بەردەوام جەختیان لە بایەخی پاڵنەرە نەستییەکان و سێکس لە رووە جیاوازەکانی ژیانی مرۆڤدا، دەکرد. فرۆید لە چەند بۆنەیەك و ژمارەیەك لە کتێبەکانیدا، دانی بەوەدانا وە کە بیرۆکەکانیان کارەکانی ئەویان دەوڵەمەند کردووە. لە نمونەکانی ئەو دانپیادانانەدا لە "کێشەی دەروونشیکاریدا" نووسیویەتی: دەکرێت ئاماژە بە فەیلەسوفە بەناوبانگەکان بدەین و بەو وەسفەی پێشەنگن و بە تایبەتی بیرمەندی مەزن شوبنهاوەر. کە دەکرێت ئیرادەی نەستی ـ ی لای ئەو لە پایەی پاڵنەرە هەڵچوونییەکان لە لە دەروونشیکاریی لە فرۆیددا"[10] دابنرێت. لێرەوە ئەوە ئاشکرا دەبێت کە لە تیۆری دەروونشیکاری فرۆیددا هیچ شوێنێك بۆ ئەقل، نییە چونکە رۆڵی یەکلاییکەرەوە لە چالاکی ئەقڵی جۆراو جۆری مرۆڤدا خراوەتە پاڵ غەریزە نەستییە بایۆلۆژییەکانی کە پێشتر دیاریکراون. هەرچی ئەقڵە تەنیا پێشکەش دەکات بەو وەسفەی کە رەگەزێکی پاشکۆیە. ئایدیالیەت و میتافیزیك بە بناغەی فەلسەفی دامەزراندنی سەرجەم تیۆری ئاڵۆزی دەروونشیکاریە دادەنرێن.

هزری فرۆید لەنێوکۆی مێژووی کۆمەڵایەتیدا ئەو مەزاجی ترس و نائومێدییە دەخاتەڕوو کە چینی وردە بۆرژوازەکانی لە کۆمەڵگە گرتبۆوە لە کۆتایی سەدەی نۆزدەهەمدا. فرۆید کاتێك لێکۆڵینەوەی لەسەر پشێوییە ئەقڵیەکان لای چینی مامناوەندەکانی بۆرژوازی لە پایتەختی نەمسا کرد و گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی کە هۆکاری زۆرێك لەم پشێوییانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو کۆت و بەندە زۆرانەی مۆراڵی هاوچەرخ بەسەر پاڵنەرە سێکسوالییە سروشتیەکانی مرۆڤدا، سەپاندوویەتی، هات و لێرەوە بە پشت بەستن بە هەندێك حاڵەتی تاکە کەسی ئەو حاڵەتانەی گشتگیر کرد، لەسەر بناغەی ئەمانەش تیۆرەکەی داڕشت کە بانگەشەی سەراپاگیری لە سروشتی مرۆڤایەتیدا دەکات. فرۆید بەشێوەیەکی دروست ئەو کەسە نیورۆسسیانەی کە رێکەوتی کردوون لەگەڵ ئەو ململانێیانەی لە ئەقڵی خەڵکدا هەیە، پێکەوە گرێی داون،

هەروەها پاڵنەرە سێکسوالەکان و داواکارییە مۆرالییەکانی کۆمەڵگە. بەڵام هەڵە بوو لە هەوڵدانی بۆ گشتگیر کردنی ئەو سیفەتانەی لەسەر کۆمەڵگەیەکی جۆری تێبینی کردبوون ـ وێڕای ئەوەی ئەو کۆمەڵگە جۆرییە تەنیا بەشێك بوون لە کۆمەڵگە ئیدی چۆن سیفەتەکانیان هەموو تۆخمی مرۆیی لە رابردوو و ئایندەدا دەگرێتەوە.

هەر لەوکاتەوە کە فرۆید دەستی کرد بە ئامادەدان بە تیۆری دەروونشیکاری و جێبەجێکارییە کلینیکیەکانی لە لیکۆڵینەوەی کێشە کۆمەڵایەتیەکانتدا، ئەم تیۆرە رۆڵی پرۆگرامێکی تایبەتی بینی لە رێگەی لێکدانەوەی جۆرەها دیاردەی ژیانی کۆمەڵایەتی. فرۆید بڕوای تەواوی بەوە هەبوو ئەم پرۆگرامە ـ بێ لادان بەلای دەروونشیکاریدا لە رووی جەوهەرەوە ـ دەکرێت بەهەمان پلەی سەرکەوتنی لە بواری میتۆلۆژی و زمان و فۆلکلۆر و کەسێتی نەتەوەیی و لێکۆڵینەوە لەسەر ئایین و هەروەها لە چارەسەرکردنی نەخۆشییە نیوروۆسیەکانیشدا بەکاربێت. لە واقیعدا بیرۆکە کۆمەڵایەتیەکانی فرۆید تەنیا دەرئەنجامێکی لاوەکی تیۆرەکەی نەبوو لە شیکردنەوەی دەروونیدا، بەڵکو دەرئەنجامی لۆژیکی پەرەسەندنی پێویست بوو بۆ ئەو تیۆرەو بنەما سەرەکییەکانی. جەخت کردن لەسەر بایۆلۆژی و ئەنگێزەی سەرپاگیری سێکسوال و بایەخدانی زۆر بە نەست و میتافیزیك و ئەنگێزەی دژ بە مێژوو و رەشبینی، ئەمانە هەموویان ئەو بناغەیە دروست دەکەن کە فەلسەفەی کۆمەڵایەتی فرۆیدیان لەسەر بنیاتنراوە.

هەرچی ئەو دەرئەنجامە کۆمەڵایەتی وسیاسیانەیە کە لە فەلسەفەی کۆمەڵایەتی فرۆیدەوە بەرهەم هاتوون ئەوانە مۆرکێکی گەڕاوەییان هەیە، لە زۆر بوار و بۆنەدا بەکارهاتوون و تا ئێستاش بە راستی لە لایەن هەندێك لە بیرمەندە بۆرژوازەکانەوە بەکاردەهێنرێن، ئەمەش لە پێناوی سەلماندنی بەردەوامی و شەرعیەتدان بە زوڵمی کۆمەڵایەتی و ململانێ و تاوان و شەڕ و ئەستەمی بنیاتنانی پەیوەندی دادپەروەرانە لەنێوان مرۆڤەکاندا.

هەرچەندە فرۆید خۆی بە خوێندکار دادەناو خۆی وەك خوێندکارێك زیاتر نەدەبینی و هەڵوێستی سیاسی و فیکریی خۆی بە زاراوەی ورد دانەڕشتووە، بەڵام دەکرێت ئەم هەڵوێستەی بەشێوەیەکی دروست ببینین لە تیۆرە رەشبینیانەکەی کە لە هەموو متمانەیەك بە مرۆڤ بەدەرەو هیچی متمانەیەکیشی بە ئایندەی پەرەسەندنی کۆمەڵایەتی نییە بەرەو پێشکەوتن. فرۆید ژیانی کۆمەڵایەتی مرۆڤی بۆ تەنیا کۆمەڵێك پرۆسەی نەستیی بچوك کردۆتەوەو پێی وایە ئەو ژیانە تەنیا ململانێیەکی ناوەکییە کە مۆرکێکی سێکسوالی هەیە و رۆژ بەرۆژ لەگەڵ پێشکەوتنی زانستدا کەموکورتیەکەی دەسەلمێنرێت.

خاڵە لاوازە شاراوەکان لە پرەنسیپە سەرەتاییەکانی میتۆدەکەی فرۆیددا سەرنجراکێشەرتر دەرناکەون وەك لە دەرکەوتنیان بەشێوەیەکی ورد لە هزرە کۆمەڵایەتییەکانیدا، هەر رەخنە گرتنێکی ریشەیش لە سەرجەم لایەنەکانی هزری فرۆید وا پێویست دەکات لەم پرەنسیپانەوە دەستپێبکات.

پەراوێزەکان:

1. سیجموند فروید، "الأخلاق التمدينة والتوتر العصبي في عصرنا".
2. سیجموند فروید "الحياة الجنسية و سيكولوجية الحب "
3. سیجموند فروید " المدنية و منغصاتها" ص 44
4. المرجع السابق ص 62
5. المرجع السابق ص 69
6. المرجع السابق ص 80
7. نورمان براون، الحياة ضد الموت
8. مرجع الثامن ص 81
9 سیجموند فروید، موسی والتوحيد ص 128

10- Sigmund Freud "Elen schw lerigkelt der Psychonalyse"

11- Gesammelt Werke , Bd. 12 , Frankfort – am – Main , 1966. S. 12.

سەرچاوە: الفرويديون الجدد محاولة لاكتشاف الحقيقة، دار الفارابي

ط1 1988

کورِبوونەوەی کات و شوێن

نوسینی: د. جواد البشیتی

وەرگێڕانی: جوان موحەممەد رەوف

خێرایی خولانەوەی هەر هەسارەیەك بە دەوری خۆردا دەگۆڕێت بە گۆڕانی ماوەی نێوان ئەو هەسارەیە و خۆر.

رێژەیی کات هەروەك ئاینشتاین بە وردی و بە درێژی باسی لێکردوە، ئیتر لەوە دەرچوە کە هەر گریمانەیەکی فیزیایی بێت و نەسەلمێنراو بێت، ئەگەر کاتژمێرێك لە نزیك چەقی زەویەوە دانرا ئەوا تێبینی دەکەین کە میلەکانی زۆر بە هێواشی دەجوڵێن بە بەراوورد لەگەڵ سەر رووی زەوی و دوور لە چەقی زەویەوە، و ئەگەر ئەو کاتژمێرەمان بردە سەر هەسارەی موشتەری کە بارستایی و هێزی کێشکردنی لە زەوی زیاترە ئەوا بە هەمان شێوە میلەکانی هێواشتر دەخولێنەوە وەك ئەوەی لە سەر زەوی بێت. هێواش بوونەوەی کات لە سەر رووی تەنێکی بارستایی گەورە یان لە نزیك چەقی ئەو تەنەوە بە شێوەیەکی گشتی کورِبوونەوەی کات و شوێن (شوێکات) دەگەیەنێت، هێواش بوونەوەی کات لەو شوێنە بارستاییە گەورانەدا یان هێزی کێشکردنە زۆرانەدا وەك ئەستێرەکان ئەوە دەردەخەن کە روودانی دیاردەیەك لەو شوێنانەدا کاتێکی زیاتری دەیەوێت بە بەراورد لەگەڵ کاتی زەمینی خۆمان کە لەسەری راهاتووین، بۆنمونە ئەگەر دڵی بەرێزت لە سەر زەوی 70 جار لێبدات لە یەك خولەکدا بە پێی کاژێری سەر زەمینی ئەوا لەو شوێنانەدا پێویستی بە دوو خولەك دەبێت بە بەراورد لەگەڵ کاتی زەمینیدا، بەلام بە پێی کاتی ئەو شوێنە خۆی هەر یەك خولەکی دەوێت. خاوبوونەوەی کات دەرئەنجامێکی بێ چەند و چۆنی گەورەیی بارستایی و هێزی کێشکردنە لەو ناوچانەدا لە چاوی چاودێرێکی سەر رووی زەویەوە. هەمان دیاردە واتە خاوبوونەوەی کات لە تەنێکی تاودراویشدا هەر دەبینین، واتە ئەو تەنەی بە خێرایی گەورە بە نێو گەردووندا دەروات تا خێرایی زیاتر بێت کات هێواشتر دەبێت و دەبێت ئەوەشمان لە بیر نەچێت کە زیادبوونی خێرایی تەنەکان لە سنوری خێراییە گەورەکاندا (وەك خێرایی رووناکی) مانای زیادبوونی خێرایی و هێزی کێشکردنیش دەگرێتەوە. لە هەرشوێنێکدا کات هێواش بووەوە ئەوە مانای کورِبوونەوەی ئەو شوێنە دەردەخات، هەر تەنێك کە کات تێیدا هێواش

دەبێتەوە بە گوێرەی چاودێرێکی دەرەکی بەهۆی گەورەیی خێرایی یان بارستایی و یان هێزی کێشکردنەکەی ئەوا شوێنی دەورو پشتی ئەو تەنە کوڕدەبێتەوە تا ئەو یەکبوونەی هێواشبوونەوەی کات و کەوانەبوونی شوێنە دوانەیەکی هەرگیز لێک جیانەکراوە دەبـــــــن و پێی دەوترێـــــــت (کوڕبوونەوەی شوێکات) یان « Curvature Of Space-Time ».لە کارلێکی بێ ئەگەری نێوان مادده یان بارستایی و شوێنیشدا هەمیشە شوێن لە کوڕبوونەوەدایە بە دەوری ماددەدا، بۆنمونە ئەو سوڕانەوەیەی زەوی بە دەوری خۆردا کە ئێمە وامان دانابوو لە ئەنجامی هێزی کێشکردنی خۆرەوە بێت بۆ زەوی، لە راستیدا ئەوە بەهۆی رۆیشتنی زەویە بە کورتترین ڕێڕەو لە گەردووندا کە ڕێڕەێکی کوڕبوەوەیە، خۆر بارساییەکی گەورەیە بۆیە بە دەوروپشتیدا شوێن کوڕ دەبێتەوە بە شێوەی چاڵایی پێچاوپێچی لێژ کە زەوی بەهۆی ئەو کوڕبونەوەیەی دەروپشتی خۆر دەکەوێتە سوڕانەوەی بە دەوری خۆردا نەك بەهۆی هێزی کێشکردنەوە و لە هەموو گەردووندا هێڵی راست بوونێکی نییە بەڵکو ڕێوەکان هەموو چەماوەیین واتە کوڕبوەوەن و ئەو هەسارانەش لە جوڵەکانیاندا هەمیشە کورتترین ڕێڕەو دەگرن! رۆیشتن بە نێو گەردووندا وەك ئەوەیە ئەگەر کەسێك بە درێژایی هێڵی یەکسانی لە سەر رووی زەوی بەردەوام بڕوات، ئەوا ئەو کەسە بە درێژایی رۆیشتنەکەی لەسەر ئەو ڕێڕەوە خۆی وا هەستدەکات کە بە سەر هێڵێکی راستدا دەڕوات، بەڵام بە گوێرەی کەسێك کە لەسەر مانگەوە چاودێری دەکات ئەوا دەبینێت کە ئەو لەسەر ڕێڕەوێکی بازنەیی دەڕوات ئەوونت لە ناو کەشتیەکی ئاسمانیدا و رۆیشتنت بە نێو گەردووندا لە سەر هێڵێکی راست لە چاوی چاودێرێکی دیکەوە لەدەرەوەی ئەو سیستەمەی خۆتی تێدای هەروەك نمونەکەی پێشوە، ئێستا با بەردێکت بە دەستەوە بێت و تۆش بە نێو گەردووندا دەڕۆیت و ئەو بەردە دەهاوێت، بەردەکە لە بەرچاوی تۆ بە هێڵی ڕاست دەڕوات و بەردەوامیش دەبێت لە جوڵە خۆ ئەگەر وادانرا کە بە درێژایی رۆیشتنەکەی ئەو بەردە بینراوەتەوا بینینەکەی هەروا دەردەکەوێت کە لەسەر هێڵێکی راستە بەڵام لە ڕاستیدا ئەو بەردە بە شێوەیەکی کەوانەیی دەڕوات نەك هێڵی راست بەهۆی بوونی ئەو بارستە گەورانەی کە گەردوونیان پڕکردوە. خۆ ئەگەر ئەو بەردە لە کاتی رۆیشتنەکەی لەسەر ئەو ڕێڕەوە چەماوەیەی کەوا دەردەکەوت هێڵی راست بێت نزیکی ئەستێرەیەکی بارستایی گەورە کەوتەوە، ئەوا لە ڕێڕەوەکەی خۆی لادەدات و دەست بە رۆیشتن دەکات لە ڕێڕەوێکی دیکەی نوێدا کە بارستایی ئەو ئەستێرەیە بۆی کێشاوە، خۆ ئەگەر وزەیەکی باشی هەبوو ئەوا بۆی هەیە کە خۆی لەو تەڵەیە دەرباز بکات بەڵام ئەگەر ئەو توانایەی نەبوو ئەوا دەبێت لە سەر خولگەیەك لە خولگەکانی ئەو ئەستێرەیە بسوڕێتەوە کە خولگە دوورەکەیان کەمتر چەماوەیە یان کەمتر کوڕە و لەوانەیە کوڕی ڕێڕەوی بەردەکە ئەوەندە زۆر بێت کە بکەوێتە ناو ئەستێرەکەوە واتە فوتی بدات،ئیتر ئەو بەردە هەر کە کەوتە سوڕانەوە لەسەر خولگەیەك بە دەوری ئەو ئەستێرەیەدا ئەوا بەهۆی بەردەوامیەکەیەوە هێزێکی وا دروستدەبێت کە نایەڵێت بەردەکە بکەوێتە ناو ئەستێرەکە و بارێکی هاوسەنگی بۆ دروستدەبێت و بە خێراییەکی دیاریکراو بەردەوام بە دەوری ئەستێرەکە دەخولێتەوە تا ئەو کاتەی هۆکارێك دێتە ئاراوە لەو بارە هاوسەنگیە دەریدەکات.ئەو ئەستێرەیە هیچ هێزێکی کێشکردنی نییە تا ئەو بەردە بەرەو خۆی کێش بکات، هەموو ئەوەی هەیەتی ئەوەیە کە بەردەکە خزاوەتە یان خلیسکاوەتە ناو چاڵێك یان ڕێڕەوێك لەو ڕێڕەوانەی کە بارستایی ئەستێرەکە دروستیکردوون و بەردەکەش بەهۆی بەردەوامیەکەی لە جوڵەدا بە نێویدا دەڕوات.گۆی زەوی بە دەوری خۆردا دەسوڕێتەوە لە سەر خولگەیەك کە بە گوێرەی زەوی کورتترینە هەروەهاش بۆ هەسارەکانی دیکەی وەك مەریخ و موشتەری و عوتارد و هتد.... دەکرێت کە خۆر و کۆمەڵەکەی بچوێنرێت بە چاڵاییەکی کوڕبوەوە کە لە چەنراوێکی دەزوویی دروستکرابێت و لە بنەکەیدا گۆیەکی گەورە دانرابێت کە خۆرە و بە دەور و پشتی و چواردەوریدا هەسارەکانی لەو ناوچە کوڕەی دەوری خۆردا و هەریەکەیان بە ڕێڕەوی چاڵاوی خۆیدا کە بارستایی گۆ گەورەکە (خۆر)شێوە ئەندازەییەکەی دارشتبێت بە دەوری خۆردا بسوڕێتەوە.خۆ ئەگەر هەر

لەو نمونەی پێشودا گۆیەکی بچووکی تەختەمان هێناو لە لێواری ئەو چاڵاییەوە خلۆرمان کردەوە ئەو گۆ بچووکە لە سەرەتادا بە هێڵێکی ڕاست دادەبەزێت و ئینجا دەکەوێتە سوڕانەوە بە دەوری ناوەندەکەدا کە گۆ گەورەکەی تێدایە تا ئەو کاتەی خۆی دەدات بەو گۆ گەورەدا و بەری دەکەوێت.لە ڕاستیدا ئەو چاڵاییەی لە کۆمەڵەی خۆردایە پێکدێت لە چەندین خولگەی جیاواز کە لە یەك ئاستی وەك یەك نین هەندێکیان سەرو و هەندێکیان خوار هێندێکیان دەکەون بۆیە زۆر ئاسانە کە گۆ بچووکەکە خلۆر بێتەوە بۆ خوارەوە و بە زەحمەت سەردەکەوێت بۆ سەرەوە. با هەسارەی موشتەری بکەین بە نمونە، ئەو لە خلۆربوونەوەکەیدا بەو چاڵاییەی دەوری خۆر بەردەوام نابێت لە خلۆربوونەوەکەیدا تا بگاتە نزیکترین خولگەی دەوری خۆر کە هەسارەی عوتاردی تێدا دەسوڕێتەوە، بەڵکو هۆکارێك هەیە کە لە سنورێکی دیاریکراودا دەیوەستێنێت و لەو خاڵە دیاریکراوەدا دەست بە سوڕانەوە دەکات بە دەوری خۆردا خولگەی خۆی دیاریدەکات کە دەکەوێتە سەرو خولگەی زەوی یان عوتاردەوە.ئەو هۆکارەش کە وا خولگە بۆ موشتەری دیاریدەکات و وەك بەنسی ئیستۆپ گرتنی ئۆتۆمبیلە و موشتەری لە سنورێکی دیاریکراودا ڕادەگرێت بریتیە لەو هێزەی کە لە موشتەریدایە دژی خلۆربوونەوەکە و لە بارستایی هەسارەکەوە دروستبووە ائەو خولگەیەی کە هەسارەی موشتەری دەیگاتێ و دەیکاتە خولگەی خۆی کورتترین ڕێڕەو دەبێت بە گوێرەی هەسارەکەوە.ئیتر بەو جۆرە هەسارەکە خولگەی خۆی هەڵدەبژێرێت و تیایدا بە هاوسەنگی بە دەوری خۆردا دەسوڕێتەوە لە ژێر کاری دوو هێزی یەکسان لە بڕدا و پێچەوانە لە ئاراستەدا، ئەگەر ئەو هاوسەنگیە تێکچوو ئەوا یان موشتەری خۆی دەگەیەنێتە خولگەیەکی بەرزتر ئەگەر بە تەواوی لە خۆر جیانەبێتەوە و یان دەکاتە خولگەیەکی نزمتر ئەگەر بە تەواوی نەکەوێتە ناو خۆرەوە !

خێرایی هەر هەسارەیەکیش بە دەوری خۆردا ماوەی نێوان ئەو هەسارەیە و خۆر دیاریدەکات، ئەوەی نزیکترە خێرایی زیاتر دەبێت و ئەو خێراییە کە هەسارەکە لە سەر خولگەکەی دەهێڵێتەوە و دەیپارێزێت لە خلیسکاندن بەرەو خۆر.

بۆ هەموو تەنێك کە بە نێو گەردووندا بڕوات خێراییەکی دیاریکراو هەیە کەمترە لە خێرایی ڕووناکی کە بە گەورەترین خێرایی دادەنرێت لە گەردووندا، ئەو تەنە بەو خێراییەی بە شێوەیەکی کوڕبوەوەیی کە بریتیە لەو چاڵاییەی بارستایی ئەستێرەکە دروستیکردوە وەك باسکرا بە دەوری ئەستێرەکەیدا یان مەجەرەیەکدا دەسوڕێتەوە، ئەو ڕێڕەوەی تەنەکەی لە سەر دەجوڵێت چەماوەیی یان کەوانەیی و یان کوڕبوەوە دەبێت و لەوانەیە لەگەڵ ڕێڕەوێکی دیکەی ئەستێرەیەکی بارستە گەورەدا یەك ببڕن و ناچاربێت بخلیسکێتە نێو ئەو ڕێڕەوە نوێیەوە یان بەهۆی بەردەوامی و بارنەگۆڕینەکەیەوە بەرگری ئەو خلیسکاندنە بکات و هەر لە سەر ڕێڕەوەکەی خۆی بمێنێتەوە. هەتا ئەو بەشەی گەردوون کە لای ئێمە بە شێوەی ڕووتەخت دەردەکەوێت بەهۆی نەبوونی تەنێکی بارستایی گەورە تێیدا هەر لە باری کوڕبوەوەیدایە با زۆر کەمیش بێت چونکە گەردوون هەموو لەباری کوڕبوەوەییدایە بە پلەی جیاواز.کوڕبوەوەیی یان کەوانەیی شێوەیەکی ئەندازەییە کە تەنێکی بارستایی گەورە دروستیدەکات لە ناوەوە بۆ دەرەوە و تا بارستایی ئەو تەنە گەورەتر بێت پلەی کوڕبونەوەیی فەزای (شوێن)دەوروپشتی زیاتر دەبێت و زیاتریش گات لەو نێوەندەدا هێواش دەبێتەوە !

ئێمە تەنەکان بەهۆی ئەو ڕووناکیەوە دەبینین کە لەو تەنانەوە دەردەچن، واتە ئەو ڕووناکیانە وەك وێنەگرێك وێنەی ئەو تەنانە دەگوێزنەوە بۆ چاوی ئێمە بە خێرایی ڕووناکی (300000کم \ چ)، ئەگەر ئەو ڕووناکیە واتە وێنەی ئەو تەنە لە هەسارەیەك یان ئەستێرەیەکی بارستایی گەورەوە دەربچێت لەبەر ئەوەی هێزی کێشکردنی زۆرە بەهۆی گەورەیی بارستاییەکەیەوە ئەو ڕووناکیەی لێوەی دەردەچێت بەشێك لە ووزەکەی وون دەکات بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو هێزی کێشکردنە، بۆیە ڕووناکیەکەی لە کاتێکی درەنگتردا بە پێی کاتژمێرەکانی لای ئێمە لە سەر زەوی دەگات بە ئێمە و لە چاوی ئێمەوە وێنەی ئەو تەنە هەروەك فلیمێکی سینەمایی وایە کە دیمەنەکانی بە هێواشی و پارچە پارچە بۆمان نومایشدەکرێن ! وا دانێ

بەڕێزت لە کەشتیەکی ئاسمانیدایت کە بە خێراییەکی نزیك بە خێرایی رووناکی دەڕوات بۆ نمونە(240000 کم \ چ)،لە نێو کەشتیەکەدا کات زۆر بە هێواشی دەڕوات بە بەراورد لەگەڵ کاتی سەر زەوی و تا خێرایی ئەو کەشتیە زیاتر بێت ئەوا کات زیاتر هێواش دەبێتەوە بە گوێرەی چاودێرێك لە دەرەوەی ئەو کەشتیە بۆ نمونە با چاودێر لەسەر زەوی بێت، یەك خولەکی ناو ئەو کەشتیە بەرامبەر بە هەزاران ساڵی سەر زەوی دەبێت، بۆ نمونە ئەگەر بەڕێزت لە سەر زەوی کتێبێك بە چەند چرکەیەك بکەیتەوە تا بیخوێنیتەوە ئەوا هەر ئەو کتێب کردنەوەیە لە ناو کەشتیەکەدا پێویستی بە چەندین ساڵی سەر زەوی دبێت بە گوێرەی کاتژمێری چاودێرەکەی سەر زەوی)......

هەموو شتێك لەم گەردوونەدا بە سێ قۆناغدا دەڕوات، قۆناغی بەدیهاتن و قۆناغی بەردەوامبوون لە ژیاندا و قۆناغی کۆتایی و نەمانی، بێگومان ئەو شتە لە ماوەی ژیانیدا گۆڕانی تایبەتی بەسەردا دێت لە رووی جۆنیەتی و چەندیەتیەوە پێش لە ناوچوونی و بۆ لەناوچوونیشی دەبێت ئەو شتە ژیانی سروشتی خۆی بەسەر ببات و ئینجا هەموو هۆکارەکانی نەمانی تێداکۆببێتەوە هاوڕێ لەگەڵ کارلێکی لەگەڵ ژینگەدا تا دەگاتە کۆتاییەکانی ژیانی، خێرایی کۆبوونەوەی ئەو هۆکارانەش هەموو پێکەوە دەگۆڕێن بۆ سیفەتە (شوێکاتیەکان) بۆ ژینگەی هەر تەنێك، ئەگەر ئەستێرەکە بارستایی گەورە بوو یان کەشتیە ئاسمانیەکە بە خێرایی نزیك خێرایی رووناکی دەڕۆیشت ئەگەر ژینگەی ئابەو جۆرە بوو ئەوا کۆبوونەوەی هۆکارەکانی لەناوچوونی ئەو تەنە کاتێکی زۆری دەوێت بە پێی کاتی زەمینی ئێمە لەسەر زەوی.

بۆ نمونە ئەگەر بڕێك ئاوی دیاریکراو لەسەر زەوی لە ماوەی 10 خولەکدا ببێتە هەڵم بەهۆی گەرمکردنیەوە ئەوا ئەو بڕە ئاوە لەسەر ئەو ئەستێرەی یان ئەو کەشتیە ئاسمانیەی پێشوو پێویست بە 10 ساڵی زەمینی دەبێت تا ببێتە هەڵم، بەڵام ئەگەر لە کەسێکی ناو ئەو کەشتیە یان سەر ئەو ئەستێرەیەمان پرسی بوون بەهەڵمەکە چەندی کات ویستوە ئەوا دەڵێت 10 خولەکی ویستوە بە پێی کاتی ئەو ژینگەیە خۆی ؛ تەمەنی سروشتی تەنەکان یان شتەکان و ئەو دیاردانە ناگۆڕێن لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دی ئەگەر بە پێی کاتژمێری ئەو شوێنانە خۆیان پێوانە کران، بۆ نمونە ئەگەر دڵی بەڕێزت لە سەر زەوی 70 لێدان \ خولەکێك لێیدا ئەوا لە سەر یەکێك لەو ئەستێرە بارستایی گەورانە یان لە ناو ئەو کەشتیە تیژ ڕەوەی پێشووش هەر 70 لێدان لە خولەکێکدا لێدەدات، بەڵام بە پێی کاتژمێری ناو ئەو کەشتیە یان سەر ئەستێرەکە خۆی و بەڵام یەك خولەکی ئەو شوێنانە بەرامبەرە بە چەندین ساڵی سەر زەوی دەبێت.

ئەو کەشتیە بە زیادبوونی خێراییەکەی بارستاییەکەشی زیاد دەکات و بە زیادبوونی بارستاییەکەشی هێزی کێشکردنی زیاد دەکات و بەوەش فەزای دەورو پشتی زیاتر کوڕدەبێتەوە واتە کەوانەبوونی ئەو دەوروپشتەی زیاد دەکات تا لەوانەیە وەك کونێکی رەش دەربکەوێت، چاودێرێکی سەر زەویش وا دەبینێت کە درێژی کەمبۆتەوە و چۆتەوە یەك بە ئاراستەی جوڵەکەی و بێگومان لەوێشەوە قەبارەکەی کەم دەکات بە گوێرەی ئەو چاودێرە و پێوانەکردنەکانی لەوانەشەوە چڕی زیاد دەکات و شێوە ئەندازەییەکەشی دەگۆڕێت بۆ گۆ. بەڵام بە گوێرەی ئەو کەسەی کە لە ناو کەشتیەکەیە نە درێژی و نە قەبارەی ئەو کەشتیە نەگۆڕاوە چونکە ئەو مەترەی بەو کەسەیە لە ناو کەشتیەکەدا ئەویش بۆ خۆی بە هەمان ڕێژەی چوونەوەیەکی کەشتیەکە چۆتەوە یەك، ئەو گۆڕانە تەنها بۆ چاودێرێکی سەر زەوی دەردەکەوێت.

بەڵام شتێکی زۆر گرنگ دەبینیت ئەویش ئەوەیە کە ماوەی نێوان کەشتیەکە و خۆر زۆر کەمیکردوە لە ناو کەشتیەکەوە کە ئەگەر توانرا ئەو ماوەیە بە هۆکانی پێوانەکردن بپێورێت، بەڵام ئەو ماوەیە لەسەر زەویەوە زۆر زیاتر دەبێت، بە پێی ئەو کاتژمێرەی لە ناو کەشتیەکەیە رووناکی لە خۆرەوە دێت و دەگاتە کەشتیەکە لە ماوەی 3 خولەکدا لە کاتێکدا خێرایی رووناکی هەروەك خۆی دەمێنێت و هەر (3000000کم \چ) یە ئەو خێراییەش بە پێی تیۆریەکەی ئاینشتاین جێگیرە و یەکێکە لە نەگۆڕە گەردوونیەکان، چاودێرەکەی سەر زەوی و کەسی ناو کەشتیەکە لە دوو شتدا وەك یەك دەبن، یەکەمیان ئەوەیە

که خێرایی ڕووناکی جێگیره لای هەردولا و دووەمیان خیرایی کەشتیەکمیە کە ئێستا (240000 کم \ چ) و هەرگیز ناگاتە خێرایی ڕووناکی، بەڵام ئەو دوانە جیاواز دەبن لە ڕووی ئەوەی کە مەتری ناو کەشتیەکە زۆر کورتتر دەردەکەوێت لە چاوی چاودێرەکەی سەر زەویەوە و چرکەیەکی سەر کەشتیەکەش هاوتای چەند ساڵێکی سەر زەویە !

هەرچەندە خێرایی کەشتیەکە زیاد بکات ئەوا کەشتیەکە کورتتر و بچووکتر دەبێتەوە بە گوێرەی چاودێرەکەی سەر زەویەوە، خۆ ئەگەر بەرێزت لە ناو کەشتیەکی ئاسمانیدا بوویت کە بە خێرایی (280000 کم\چ) دەڕۆیشت بەرەو هەسارەیەك کە (100ملیۆن ساڵی ڕووناکی) لە زەویەوە دوور بوو، ئەوا تۆ دەگەیتە سەر هەسارەکەو دەگەڕێیتەوە سەر زەوی لە ماوەی یەك خولەکدا بە پێی کاتژمێری ناو کەشتیەکە، بەڵام لە سەر زەویدا (100)ملیۆن ساڵ گوزەری کردوە و بەرێزیشتان تەنها یەك خولەك لە تەمەنتان زیادی کردوە !!!!.

ئەو هەسارەیە ماوەی (100)ساڵی ڕووناکی لە زەویەوە دوورە، بەڵام لە کەشتیەکەوە تەنها (8400000 کم) دوورە، بەڵام تۆ گەیشتیتە سەر ئەو هەسارەیە بە ماوەی نیو خولەك بە پێی کاتژمێرەکەی دەستت کە بە خێرایی (280000 کم \ چ) دەڕۆیت !

واتا ئاینشتاین لە تیۆریە ڕێژەییە گشتی و تایبەتیەکەیدا پەیوەندی کارلێکی و ئاڵوگۆڕی نێوان بارستایی تەن یان تەنۆلکە و قەبارەکەی و چڕیەکەی - ڕووندەکاتەوە.

تەنێك یان تەنۆلکەیەك کە بارستایی جێگیربێت و بەهۆکارێك قەبارەی کەم بکات و بچێتەوە یەك و چڕیەکەی زیاد بکات ئایا دەشێت قەبارەکەی ببێتە سفر و بارستاییەکەی بگاتە ناکۆتا؟!!!..هەندێك لە گەورە فیزیازانەکان دەڵێن بەڵێ دەشێت ئەوە ڕوویدات ! ئەمەش ئەوەیە کە لە کونی ڕەشدا ڕوودەدات و هەر لەوەشەوە گەردوون بەدیهاتووە و بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی وەڵامەکانیان دەڵێن کە کات لەو تەنانەدا دەوەستێت و شوێنیش بە دەوری ئەو تەنانەدا تا ناکۆتا کوردەبێتەوە بە سەریدا، زاناکان ئەوە بە تاکێتی واتە Singularity ناو دەبەن کە بە مانای نەمانی کات و شوێن و قەبارە و چڕی دێت لەوانیشەوە نەمانی هێزی کێشکردن چونکە هێزی کێشکردن، ڕوویەکە لە ڕووەکانی کوڕبوونەوەی شوێکاتە.ئێمە لەو وتانەی گەورە زانایانی فیزیادا سنوربەزاندنێك دەبینین لە نێوان فیزیا و میتافیزیکدا یان ئایدیاڵی و مادیدا کە نەدەبوو وابوایە. تەنێك یان تەنۆلکەیەك با بارستایی جێگیر بێت و قەبارەشی زۆر بچووك بێت و بارستاییشی زۆر گەورە بێت، بەڵام ڕوونکراوەبێت لە شوێن و کات و جوڵە ئەوە حاڵەتێکی میتافیزیکیە!

کونی ڕەش قەوارەکەی هەرچەندێك بێت سیفەتی فیزیایی وای هەیە کە وای لێکردووە تاریك و ڕووناکیگر بێت، ئەو کونە ڕەشانە بەهۆی لە ڕادەبەدەری هێزی کێشکردەکانیان ڕووناکیش لەگەڵ ئەو خێراییە زۆرەیدا ناتوانێت لێی دەرباز بێت، بۆیە ئەو تەنە ڕەشانە وەك تەڵەیەك یان زیندانییەکن بۆ ماددەکانی خۆیان و وەك دڕندەیەکیشن بۆ ماددەکانی دەوروپشتی خۆیان!

کونە ڕەشەکان بە پێی جیاوازی بارستاییان قەبارەشیان دەگۆڕێت، کونێکی ڕەش کە لە داڕوخانی ماددەی تەنێکی بارستایی گەورەوە دروست بووبێت نیوەتیرەکەی گەورەتر دەبێت لە تەنێکی دیکەی بارستایی بچووکتر و نیوەتیرەش ماوەی نێوان چەقی کونەکە و ڕووەکەیەتی، ئەگەر ڕووناکی کەوتە ناو کونە ڕەشەکەوە ئەوا ئیتر بە هیچ جۆرێك لێی دەرباز نابێت و ناگاتە دەرەوەی کونە ڕەشەکە !! مەودای کاریگەری هێزی کێشکردنی کونە ڕەشەکە بە نزیکی هەمان مەودای هێزی کێشکردنی تەنەکەی هەیە کە ئەو کونە ڕەشەی لێوە دروست بوە، و جیاوازی بنەڕەتی نێوان دووتەنەکە واتە (دایك و منداڵەکەی) ئەوەیە کە ڕووناکی لە نێو تەنە ڕەشەکەوە دەرباز بوونی نییەو، بەڵام لە باری ئاسایی تەنەکەدا ئەو ڕووناکیە دەتوانێت ئەو تەنە دەرباز بێت و بەجێبێڵێت. لەگەڵ ئەو جیاوازیە بنەڕەتیەی نێوان (دایك و منداڵەکەی) هەردووکیان لە پرانسیپی بووندا یەکدەگرنەوە کە ئەویش بریتیە لە بوونی بارستایی و چڕی و قەبارە و شوێن و کات و هێزی کێشکردن کە یەکێکە لە سیماکانی کوڕبوونەوەی شوێکات و هاوڕێ لەگەڵ بوونی فەزای دەرەکی و ناوەکی و جێوە و

چەقەکانیان. لە ناو کونی رەشدا شوێکات بە رادەیەکی وا کورت دەبێتەوە کە رووناکی یان هەتا « موشەکی رووناکیش » ناتوانن لێوەی دەرباز بن، لە کەردوونیدا کورتبوونەوەی شوێکات بە دوو شێوە دەردەکەوێت شێوەیەکیان ئەوەیە کە لە ماددەی ئاسایی وەک ماددەی ئەستێرە و مەجەرەکاندا دەردەکەوێت و شێوەیەکیشیان ئەوەیە کە لە ماددەی کونە رەشەکاندا دەردەکەوێت.لەوانەیە بارستایی کونی رەش زیاد بکات لە ئەنجامی هەڵلوشینی ماددەکانی دەوروپشتی و لەوانەیشە بارستایی کەم بکات وەک زانایانی فیزیا دەڵێن لە ئەنجامی « پوکاندنەوەی » ماددەکەی بە هەردوو دیوەکەی بارستایی و وزە، ئەو پوکاندنەوەیەش تەنها بەوە رافە دەکرێت کە رووکاری زاڵبوونی ماددەیەکە لە ناو کونە رەشەکەدا بە سەر هێزی کێشکردنە گەورەکەیدا و لەوانەیە لە داهاتوودا دەرکەوێت کە ئەو ماددەیە هەمووی یان بەشێکی رووناکیە، ئەو فۆتۆنەی لە هەناوی ئەو کونە رەشەوە دەردەچێت هەموو وزەکەی سەرفکردوە لە ئەنجامی ئەو ململانێیەی لەگەڵ هێزی کێشکردندا کردوویەتی و جارێکی دی ئەو ناتوانێت رووناکی بەرهەم بێنێتەوە.

ئێستا وا دابنێ کە منداڵێک لە بەر هەر هۆیەک بێت لە گەشەکردن و گۆڕان کەوت لە رووی چەندی و جۆریەوە کە ئەو دوو لایەنەش لە یەکتر جیاناکرێنەوە، ئەو منداڵە هیچ گۆڕانێک لە سیفەتەکانیدا روونادات و هیچ کارلێکێک لە نێوان ئەو منداڵە و دەوروپشتەکەی و ئەو ژینگەیەی تێیدایە روونادات، واتە رۆڵی کات بەگوێرەی ئەو منداڵە نامێنێت!!

خۆ ئەگەر ئەو منداڵە لە پڕێکدا گۆڕانێکی زۆر کەمی بە سەردا هات ئەوا ئەو گۆڕانە روونادات ئەگەر پێش وەخت ئەومنداڵە ئامادە باشیەکی یان کەمترین ئامادەباشی گۆڕانی چەندی تێدا نەبێت، رەگ و ریشەی گۆڕانی جۆری وا لە گۆڕانی چەندیدا ئەو کەمترین گۆڕانەش بەس دەبێت بۆ دڵنیا بوون لە بوونی پەیوەندی کات بەو منداڵەوە.

دەبێت لە سەر ئەو بنچینەیە لە تەفینەوە مەزنەکە بگەین ئەو تەقینەوەیەی کە وەک دەڵێن بەهۆیەوە کات لە دایک بوو، ئەوە نەدەبوو ئەگەر هێلکە گەردوونیەکە Singularity گۆڕانی بەسەردا نەهاتایە لە هەموو لاکانیەوە لە رووی چەندیەوە، پێویستە بۆ ئەوەی ئەو تەقینەوەیە رووبدات هەموو هۆکارەکانی بۆ برەخسێت لە پێشدا تا بوار نەمێنێتەوە بۆ ئەوەی کات بوونی نییە لەو هێلکەیەدا و بوترێت ئەو تەقینەوەیە بۆ خۆی کاتی بەدیهێناوە.

با بگەرێینەوە بۆ لای منداڵەکە و وا دانێین کە ئەو منداڵە ژیانێکی ئاسایی دەژی و گەورە دەبێت و بۆ ماوەی 100 ساڵ دەژی بە پێی رۆژ ژمێرەکەی لای خۆی، ئینجا منداڵەکە دەبەینە سەر هەسارەیەکی بارستایی گەورەتر لە زەوی واتە هێزی کێشکردنیشی زیاتر دەبێت، یان منداڵەکە خرایە ناو کەشتیەکی ئاسمانی کە بە خێرایی (280000کم \ چ) دەڕوات، ئەو منداڵە لە سەر ئەو هەسارەیە یان لە ناو ئەو کەشتیەدا هەر 100 ساڵ دەژی بە پێی کاتژمێرەکەی لای خۆی، بەڵام بەلای چاودێرێکی سەر زەویەوە وا دەردەکەوێت کە ئەو منداڵە (10000ساڵ) ژیاوە، چونکە هەر ساڵێکی سەر ئەو هەسارە یان ناو ئەو کەشتیە بەرامبەرە بە 100 ساڵی سەر زەوی.!!

ئەو گۆڕانەی روودەدات هەر هەمان ئەو کاتەی خۆی دەوێت کە پێویستیەتی، بەڵام ئەو کاتە بە گوێرەی چاودێرێکی سەر زەوی دەگۆڕێت یان زیاد دەکات یان کەم دەکات بە گوێرەی بارستایی ئەو شوێنە یان خێرایی ئەو کەشتیە کە بە خێرایی نیمچە رووناکی بڕوات!

تا بارستایی ئەو هەسارەیە گەورەتر بێت و یان تا خێرایی ئەو کەشتیە زیاتر لە خێرایی رووناکی نزیک بێتەوە ئەوا کات تێیاندا هێواشتر دەبێتەوە تا وای لێدێت دەوترێت کات لەو شوێنانەدا وەستاوە وەک ئەوەی کە دەوترێت دەربارەی کونە رەشەکان.

سەرچاوە: سایتی middle east online

کەسێتی داهێنەر لەنێوان شێتی و بلیمەتیدا

توێژەری کۆمەڵایەتی:
حەمەی ئەحمەد رەسوڵ

بابەتی داهێنان -Creation لە بوارەکانی ژیاندا بە گشتی و لە بواری زانست و وێـژە و هونەردا بە تایبەتی مێشکی زۆربەی خەڵکی و زانایان و توێژەرەوەی وروژاندووە و بۆتە وێردی سەر زمانیان و مشتومڕی خستۆتە نێوان نووسەران و زانایان و رەخنەگرانەوە، هەزارەها پرسیاری ئاڵۆز و سەیر و سەمەرەی لەم بوارەدا بۆجێهێشتووین. - بۆ وێنە ، ئایا بۆچی پـۆشکین لە شیعر دا داهێنەرە و برێشتی ئەڵمانی لە بواری شانۆدا بلیمەتە. ؟ چۆن هەریەك لە بتهۆڤـن - لە مۆسیقادا و پیکاسۆ - لە وێنەکێشان و هونەر بە گشتیدا ئافەریدە و داهێنانی خۆیان نیشانی سەرتاپای جیهان بدەن ودونیاش بە ئافەریدەکارییەکانیان سەرسام بکەن. ؟؟

ئەگەر داهێنان تەنها بوارێـــك لە بوارەکانی ژیان بگرێـــتەخۆ، ئەی دەبێت لەگەڵ کەسانێکی وەکو - دافینشی- دا چی بووترێت کە لە وێنەکێشان و مۆسیقا و کیمیازانی و نووژداری و پەیکەرتاشی و لە هەمان کاتیشدا لە ئەندازیاریی ،کۆشك وتەلار و نەخشەکێشانی شەڕ و جەنـگدا بێهاوتا بووە ...!!؟ یاخود هونەرمەندێکی وەك ، شارلی شاپلن کە لە بواری نووسین و نواندن و دەرهێنان و مۆسیقادا بلیمەتی خۆی بۆ دونیا سەلماند..!

لێرەدا پرسیار هەر بەردەوامە و بە جۆرێکی دیکە دێتەپێش و خۆی ئاوەها دەردەبڕێت ، ئەگەر جارێکی دیکە و بە رێـکەوت و ئەگەر هەڵسوڕا ئایا دەشێت مۆزارت لە جیاتی مووزیك لە مەیدانی هۆنراوە و قەسیدەنەظراندندا داهێنەر و بلیمەت بێت.؟ دەشێت شەکسپیر لەبری شانۆ، لە وێنەکێشان و تابلۆ نەخشاندندا بلیمەت بێت. . دەکرێت - جواد سەلیمی لای خۆمان داهێـنان لە فیلم و بواری سینەمادا بەرپـا بکا لە جیاتی بوارەکەی خۆی کە پەیکەرتاشین بوو. ؟ یان تۆ بڵێی ئەمجارەیان (پەڵماز گۆنا) ی هەمیشە نەمر پاش ئەوەی حوکمی سەد ساڵ نەهێکردنەکەی لە دوورگە تاریك و تەریکەکەیدا بەسەر دەبا، لە بوارێکی دیکەی زانست و هونەردا ئەسپەشێکەی لە دەشتی کاکی بە کاکی داهێناندا تاو بدات. ؟!

دەشێت - نالی - یە مەزنەکەی کورد

لە جیاتی هۆنراوە بەرزەکانی، رۆمان یان سەمفۆنیای مەزنمان پێببەخشێت.؟!

تۆ بڵێیت - هێـگڵ - مەبەستی پێـکا بێت کە وتوویە « هەرگیز جارێکی دیکە هۆمیرۆس و سۆفۆکلیس و دانتی و شەکسپیر دەرناکەونەوە ». داهێنان، کە بەرزترین پلەی هوشیاری و بیرکردنەوەی ئادەمیزادە و مەزنترین دیاری و بەرهەمی بەرەنجامی ئەزموون و کۆششی پراکتیکی هونەرمەند و ئەدیب

بۆماوەییە و زیرەکی لە نێوان بنەماڵەی بلیمەتەکاندا حەشاردراوە و لە ڕێگەی یاسای ئەنداميیەوە کرۆمۆسۆمەکان ئەو کارەئەنجام دەدەن و ئەوە دوای ئەوە دەگوێزرێتەوە. لە جێیەکی دیکەی کتێبەکەیدا دەڵێت : مرۆڤی بلیمەت خاوەنی بەهرە و زیرەکییەکی ئاسروشتی وئاڵـۆزە کە ئەوەش بۆ پێـکهاتووەکانی دەماخ و مێشکی دەگەڕێـتەوە و بە ڕێکەوت لە ڕێگەی یاسای لادانەوە (کە یاسایەکی بایۆلۆژییە) دەچەسپێت. هەروەها لە پوختەی بیروڕاکانیدا دەڵێت: پێشکەوتن و پەرەسەندنی زۆربەی زۆری ژیارییەکان پابەندە بە زیرەکی و بلیمەتی کەسانی نێو ئەو شارستانییەتەوە کە لە ڕێگەی بۆماوەییەوە بەسەریاندا دابەشدەبێت. بیروڕاکانی ئەم زانایە گەلێك دەروێش و موریدی لە دوای خۆی بەجێهێشتووە کە پەرەیان بە زاراوە و وتەزاو ناواخنی تیۆرییەکەی گالتۆن داوە , لەوانە « سپێرمان و تـۆرانس و فرانك بارۆن و سپنسەر »ن. بۆچوونی بایۆلۆژی گالتۆن و لایەنگران و هەوادارانی لە گەلێك لایەنەوەکێماسی(کەموکوڕی)ونوشووستی گرتۆتە خۆوئاوانی رەگەزپەرستی دراوەتە پاڵ. هەروەها بەبەڵگـەو تاقیکردنەوەی مێژوویی پێچەوانەی ئەو رایەیان سەلاندووە کە: کۆئەندامی دەمار و مۆخی مرۆڤ چوونیەکن ئەگەر نەشتەرکاری مۆخی بتهۆڤـن و شەکسپیر و کابرایەکی شوان بکرێت ، هیچ جۆرە جیاوازییەك لە نێوانیاندا بەدیناکرێت و تەنانەت جیاوازی قەوارەی کەللەسەری نێوان زانایانیش مانای جیاوازی توانا و ئاستی بیرکردنەوە و خەملاندنیان ناگەیەنێت. .. بۆ وێنە، قەوارەی کاسەسەری تورگنێف و بایرۆن - وەکیەك (2000 سم3) بوون ، کەنەوەش نیوەی قەوارەی کاسەسەری هەریەك لە / کانت - ی فەیلەسووف و ئەناتۆل فرانس - ی نووسەرە کە گرنگی و بایەخی بەرهەمەکانیان لەوانەی پێشوویان هەرگیز کەمتر نەبووە...!

هەروەها ئەگەر زیرەکی و دیاردەی بلیمەتی لەژێر کاریگەری بایۆلۆژیاوە و لە ڕێگەی کرۆمۆسۆمەوە، خەسڵـەتەکانی مرۆڤـ بگوێزرێتەوە، ئەی بۆچی خێزان و بنەماڵـەی هەریەك لە ئانیشتاین و دانتی و بەلزاك و شکسپیر و ....هتد. بلیمەتێکی دیکەی وەك خۆیانی جارێکی دی نەخوولقاندۆتەوە. ؟!. ئەمەش وەڵامی پرسیارێکە و ئاراستەی هەوادارانی یاسای بۆماوەیی دەکرێتەوە.

لایەنگرانی تیۆرییەکەی گالتۆن لە بژارکردنی بیروڕاکانیاندا سەبارەت بە دیاردەی بلیمەتیی باوەڕیان بە هۆکارو فاکتەری پەیداکردن لە دەورووبەرەوە هەیە , لە پاڵ فاکتەری بۆماوەییدا کە لە ڕێگـەی دامودەزگاکانی فێربوون و خوێندنەوە و زانا بێت . ئایا < داهێنەر Creative > کەسێکی نەخۆش ونێرگزی و بەدەن لاواز و دێوانە و شێتۆکەیە هەروەکو چۆن هەریەك لە زانایان ؛ لۆمبرۆزۆ و شۆپنهاوەر و فرۆید و یۆنگ هەریەکەیان جەختیان لەسەر دەکرد. پاشان بۆ پڕکردنەوەی گرێی ؛ < هەست بەکەمیکردن و کێماسیکردن - Inferiority Complex > پەنا دەبەنە بەر داهێنان؟

ئەو زانایانە بۆ داکۆکیکردن لە بیروڕاکەیان، هەریەك لە ڤان خۆخ و پروست و دۆستایەفیسکی و گۆیا و لۆرد بایرۆن و جۆرج ساند وساد دەکەن بە پاساو و بە نموونە و هەوێنی تۆژینەوەکەیان. !

دەشێت هونەرمەند و زانای داهێنەر دیاردەیەکی دەگمەن بێت و داهێنانەکەشیان هیچ یاسا و ڕێسایەك نەیگرێتە خۆ، هەروەك - هێنری برگسۆن / H. Bergson - دەڵێتە یاخود شاعیر بێ ئەقڵ و هۆش بێت و کارە هونەرییەکانیان لە ئاسمانەوە بێتە خوارێ وەك هەریەك لە (ئەفلاتون - Plato و هۆمیرۆس و ئیمانۆیل کانت - Kant) بە ڕاشکاوی ڕایانگەیاندە. ؟!

زانست ئەرکی وەڵامدانەوەی زۆربەی ئەو پرسیارە سادە و ئاڵۆزانەی خستۆتە سەر شانی خۆی , بە مەبەستی شیکردنەوەو تاووتوێکردنی کەسێتی داهێنەر. لەوەدا کە ئایا داهێنەر کەسێکی ئاساییە یاخود کەسێکی شێتە یان بلیمەت ؟!. چەندەها تیۆری زانستی داڕێـژراوە لە بۆتەی سایکۆلۆژیا و فسیۆلۆژیادا لەم بارەیەوە. ... هەرچەندە لە ئاکامی جەنجاڵی و مشتومڕی بەردەوامی نێوان زانایان و دابەشبوونیان بەسەر چەند قوتابخانەیەکی دژیەکدا لێرەو لەوێ , وەختەبڵێم ؛ وەڵامی ڕاستەقینەی پرسیارە سەرەکییەکە سەرەونگووندەکەن اهەگبەی ئەو پرسیارەش هێندەی لەگەڵ خۆیدا هەڵگرتووە و هەروا بە سانایی وەڵامدانەوەی مەحاڵە , بۆیە چاکترین ڕێگەچارە سەبارەت بەو دیاردە ئاڵـۆزە ئەوەیە کە لایەکی مێژوویی لە گرنگـترین ئاڵیکردنەوە زانستییەکان بکەینەوەو بیانخەینە بەرچاو، بەڵکو بتوانین وەڵامێکی لۆژیکی و مەنتیقیان لێ دروێنەبکەین.

سەرەتا توێژینەوە کلاسیکییەکان: لەم بوارەدا یەکەم هەنگاو لەم بارەیەوە دەگەڕێـتەوە بۆ زانای ئینگـلیزی / گالتۆن - Galton(1822-1914) / کە ئامۆزای زانای مەزنی بایۆلۆژیا چارلز داروینە، لە بۆتەی تاقیکردنەوەی بایۆلۆژییەوە و لە کتێبەکەیدا / بلیمەتی بۆماوەیی -Hereditary Genius- 1864 /هەوڵیداوە پەیوەندی نێوان داهێنان و - غەریزە- ی زیرەکی بەمشێوەیە کۆکبکات ؛ ئافەریدەکاریی و کاری خەلقکردن هێزێکی ژیریی لەبن نەهاتووەو ڕەمەکێکی

بیفنکوژن. هەروەها بۆ نموونە ، چارلز دیکنز نیوەی شەوان و بە تاریکی ماڵەوەی جێدەهێشت و هەروەکو شێت و دێوانە لەسەر شەقامەکان سەمایدەکرد. ، یاخود بەرگی دەریاوانی دەپۆشی و لە پەنجەرەوە و بێ ئاگاداریان خۆی ئەکرد بە ژوور و ماڵی هاورێکانیدا. .

فان خۆخ گوێی خۆی ئەبڕێت و پێشکەشی ژنێکی گەڕەکەکەی خۆیانی دەکات. .ئەمە و بێجگە لە چەندان ڕەفتاری نامۆی دیکەی ئەم هونەرمەندە مەزنەی دونیای شێوەکاری. ، شیللی شاعیری گەورەی جیهانی، هەمیشە لەو ساڵانەی دوایی تەمەنیدا ئەکەوتە ورێنە و لەبەرخۆیەوە قسەو بۆڵەی بوو. . کە بە تەنیا دەبوو قسەی لەبەرخۆیەوە دەکرد و قسەی زیاتری دەکرد لەوەی کە لەگەڵ کەسێکی تردا بێت. ...

بتهۆفن کە لەگەڵ ئەوەشدا زۆر هەژار بووە و کەمدەرامەت بووە سێ خانووی بەکرێدەگرت. . بۆدلێر لەتەك ئەوەشدا کە نەخۆشی دەروونی و وەسواسی هەبووە، هۆمۆ سێکسوال بووە و دواجاریش تووشی شێتیی - psuchoses - بووە، کیتس نەخۆشی هایپۆکۆندریای لەگەڵدا بووە، شۆپان و هێمینگوای تووشی نەخۆشی خەمۆکی و پەستی و شێتیی بوون. . دۆستایەفیسکی نەخۆشی پەرکەمی لەگەڵدابووە. . گۆگان و پروست و گۆتە و جۆرج ساند و دێ ساد و ژان کۆکتۆ و میشێل فۆکۆ و گەلێکی دیکەیان لەو داهێنەر و نووسەر و هونەرمەندانەی هەموو جیهان شانازیان پێوە دەکەن بەدەم نەخۆشی دەروونی و شیزۆفرینیا و سێکسی و شێتی و خەمۆکی و پەستیی و وەسواسی و هەلوسەوە تلاونەتەوە. ......

(د. مستعفا سویف / الاسس النفسیه للابداع الفنی /مصر 1969)..

کرچمەر لە کتێبەکەیدا The Psychology of Genius دەڵێت: بوونی نەخۆشی دەروونی و دەماریی (نیورۆسیس) هۆیەکی گەوهەرییە بۆ بە ئەنجامدان و پێکهاتنی کەسێکی بلیمەت . ئەگەر ئەو کەسە ئەو ڕەگەزەی لێدەرهێنرا توانای ئەو داهێنان و ئافەریدەکارییەی نامێنێت. . چونکە پێکهاتەی کۆئەندامی دەمار و مێشکی بلیمەت و کەسێکی داهێنەر پێکهاتەیەکی ئاڵۆزە و دروستبوونی ئەو نەخۆشییانە ئاسایی و سروشتین و دەبنە پاڵنەر motive و ئاکتیفێك هەر بەو هۆیانەوە هێز و توانای لە ڕادەبەدەری مێشکیان دەکەوێتە دەرهاویشتنی چالاکی بیرکردنەوە و ڕامان و سەرسامی بێسنوورەوە. .

(جان برتلیمی م بحث فی علم الجمال / القاهره /1970).

بەڵام لە سەرەتای سەدەی بیستەمەوە زانا و دەروونناسێك دەستەبەردەبن.

لەم بارەیەوە (د.نوری جەعفەر) دەڵێت: دیاردەی توانستی بلیمەت ناگەڕێتەوە بۆ مەسەلەی بۆماوەیی و دامودەزگاکانی فێربوون و خوێندن هەرگیز لە توانایاندا نییە ڕۆژێك لە ڕۆژان هونەرمەندێکی داهێنەر یان زانایەکی بەخشتە یان فیلمسازێکی بەهرەمەند ئافەریدە بکەن و دروستبکەن. (د. نوری جعفر ، الاصاله فی مجال العلم و الفن / بغداد 1979).

خۆ ئەگەر کاریگەری و هۆکاری سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتەی بایۆلۆژی مێشك و دەماخی کەسی بلیمەت ئەوا دەبوایە داهێنەران لەسەروەختی منداڵی و خوێندنیشیاندا سەرکەوتوویی و پەرجوو (موعجیزە)ی خۆیان بنواندایە، بەڵام بە پێچەوانەوە گەلێکیان شکستیان هێناوە. .هەر بۆ وێنە هەریەکە لە پاستۆر و نیوتن و ئەدیسۆن و جێمس وات و پاسکال و داروین و ئاینیشتاین و پاڤلۆف و بۆنکاریێ و تولستۆی و بالزاك و ئێمیل زۆلا وتەها حوسێن، مامۆستا و خوێنکارە هاوەڵەکانیان بە گەمژە و هێر و دەبەنگ ناویان بردوون و زۆربەیان وازیان لە خوێندن هێناوە و سەرکەوتنیان وەدەست نەهێناوە، بەڵکو هەندێکیان لە کاتی تاقیکردنەوە و وەرگرتنی بڕوانامەدا و لە بابەتە تایبەتەکەی خۆیاندا دەرنەچوون. .

(یوسف میخائیل ، العبقریه والجنون /القاهره. بدون تاریخ).

لێکۆڵینەوە سەبارەت بە شیکردنەوەی کەسێتی داهێنەر بە بەردەوامی ڕێبازی نوێ و تازەی بە خۆوە بینیووە، بەپێی پەڕاوو نووسراوەکانی (لۆمبرۆزۆ و لانگ ئیکیاوم و کرتشمەر و بۆتشەر و بارۆن) داهێنانی هونەریی _ الابداع الفنی _ پابەندی شێتی و نەخۆشی دەروونی و بەدەنی و ئەقڵیی کراون. .کەسایەتی داهێنەر بە بڕوای ئەو زانایانەی کە زۆر بەیان پزیشك و نووژدار بوون، داهێنەر کەسێکی مێشك و دەروون نەخۆشن. ترس و دڵەڕاوکێ و ورێنەکردن لەبەرخۆوە و هەڵەشەیی و تووڕەیی و دەمارگیریی ونەخۆشی هیستیریا و شیزۆفرینیا بەسەریاندا زاڵبووە و لە هەڵسوکەوت و ڕەفتاری کۆمەڵایەتیاندا ڕەنگئەداتەوە

لانك ئیکیاوم لە کتێبەکەیدا (مشکله العبقریه - 1928) جەختی لەوە کردۆتەوە، کاتێك لە دەرئەنجامی پشکنین و تاقیکردنەوەی زانستیدا کە سەبارەت بە حەفتاو پێنج بلیمەت و داهێنەر دەرکەوت کە نزیکەی شەستایان بەدەست بارودۆخی ناهەمواری دەروونی و مێشکییەوە ئەناڵێنن. .بۆ نموونە « ڕۆسۆ و مۆزارت هەمیشە لەو بڕوایەدا بوون کە خوارددنەکانیان ژەهراوین و گومانیان لە چێشتلێنەر و ناشپەزەکانیان و خزمەتکارانیان هەبوە، لەوەی کە دەیانەوێت

کاریگەری دەبونەریت و کۆتی یاسا و بەها کۆمەڵایەتییەکانەوە و لە لایەکی دیکەوە بەرجنگی رەحمەتی پێداویستییەکانی خودەوە (کە مەبەستی لە رەمەکی سێکسییە)....

فرۆید بۆ پشکنینی پەنهانی و گرێی کاری داهێنان و ئافەریدەکردن، بڕوای وابووە کە پاڵنەرێك و فاکتەرێکی بنەرەتی و سەرەکی لە ژیانی داهێنەر و بلیمەتاندا حەشاردراوە کە ناکرێت نکوڵی لێ بکرێت. کە بنەما و پرەنسیپەکانی ئەو حاڵەتەش دەگەرێتەوە بۆ سەرومخت و سەردەمی منداڵی، کەلە بنیاتنانی کەسایەتی مرۆڤدا رۆڵێکی زۆر گرنگ دەگێرێت. .. بەو واتایەی کە سەردەمی منداڵی ئەگەر سادە و بێ گرێوگۆڵ بوو نەشکەنجەی تێدا نەبوو، ئەوا هیچ کاریگەرییەکی ئەوتۆ جێناهێڵێت بەسەر کەسێتی ئەو منداڵەوە لە گەورە بوونیدا، بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر سەرومختی منداڵی دژوار و سەخت بوو، ژیان و دلتاکان و واتاکانی ژیان و گوزەرانی ماندی و مەعنەوی پڕ ئاریشە و کێشەبوو بێگومان ئەوە دەبێتە فاکتەرێك بۆ بە گەرخستن و تەقاندنەوەی توانا و وزەی داهێنان بە ئاگادێنێتەوە و دەبێتە خاڵی بادانەوە و بنچینەی هەڵوێست و کاری هونەریی ئەو کەسایەتییە. .!

لەم پێوەندکەشەوە فرۆید ئەم بیروڕایەی بەسەر هونەرمەندی مەزن داڤێنشیدا بەرجەستە دەکات، بۆ نموونە دەڵێت : ((سیمای ژن و کچانی نێو تابلۆکانی داڤێنشی پڕ خەندە و خۆشین. . لەبەرئەوەی ئەم هونەرمەندە گەورەیە هەر لە منداڵییەوە لە سۆز و میهر و مڵنەوایی دایکی دابڕاوە و لێی بێبەش بووە، بۆیە پابەندی هێنانەدی ئەو گرفت و گرێی دەروونییەیە و بۆ هاوسەنگی ئەو حاڵەتەش لای ئەم کەسە بلیمەت و پتەوە تەنها ئەوەیە کە دەیەوێت لە ڕێگەی هونەرەکەیەوە ئەو کەموکوڕ و کێماسییە تیمار بکات و دەروونی بریندلری بێ سارێژ بکات))

(سیگمۆند فرۆید / دەربارەی داڤێنشی و دۆستایەفیسکی / ئەمستردام / چاپی سێزدەهەم / 1989)

بەڵام لە یەکلاکردنەوەی بیروڕاکانی فرۆیددا، گەلێك زانا و توێژەری دەروونی وەڵامیان داوەتەوە و بە توندیش رەخنەیان لێگرتووە و بەرامبەر بە رایەکانی فرۆید راوەستاونەتەوە و بەرەنگاریان کردووە، بۆ وێنە رەخنەگرانی سەر بە تیۆری کۆمەڵایەتی لە هونەردا و لەبەرپەرچدانەوەی بۆچوونەکانی فرۆید لەم بارەیەوە پێیان وایە : ((کاریگەری ناهەمواری ژیان و گوزەرانی سەردەمی منداڵی کارناکاتە سەر کەسێتی داهێنەر و پاشماوەیەکی ئەوتۆش لە بەرهەمەکانیدا جێناهێڵێت بەڵکو بە پێچەوانەوە، ئاوات و خواست و خولیا و تێڕوانین و پێداویستییەکانی مرۆڤ پێبەپێی سەردەم و ڕۆژگار لە دەردەکەوێت کە خۆشی بلیمەتێکی دونیای سایکۆلۆژیایە و دامەزرێنەری قوتابخانەی دەروونشیکارییە، سیگمۆند فرۆید هەمیشە سەرقاڵی تۆژینەوە و شیکردنەوەی مەسەلەی داهێنانی نووسەران و ژیانی هونەرمەندان بووە، بۆ ئەو مەبەستەش کەوتۆتە پیاچوونەوە و پشکنینی بەردەوامی ژیان و چۆنییەتی بیرکردنەوە و حاڵەتی نووسین و کارکردنی هونەری ئەو داهێنەرانەی کە سەرنجی ئەمیان ڕاکێشاوە، بۆ وێنە گەلێك لێکۆڵینەوەی لەسەر ژیانی سۆفۆکلیس و داڤێنشی و شەکسپیر و دۆستایەفیسکی بەئەنجامگەیاندووە. .شایانی وتنە، پوختەی بیروڕای فرۆید بەرامبەر هونەرمەند و بلیمەت ئەوەبووەکە ئەو کەسانە هەست بە گرێی کەموکوڕی وخۆپەرستی و تێکچوونی هاوسەنگی باری دەروونی و کپبوونەوەی ئارەزووە سێکسییەکانی ژیانی واقعییان دەکەن و لە کێشەیەکی وەهمیدا ژیان دەبەنەسەر...هونەرمەندی داهێنەر بۆ دامرکاندنەوەی ئارەزووەکانی لە واقیع هەڵدێت و بۆ باڵابوون(Sublimation) وزە و توانای لە چالاکییەکانی تردا پەرشدەبێتەوە. .لە ڕێگەی - ئەستەوە پەنا دەباتە بەر کاری داهێنان و ئافەریدەکردن لە بواری ئەدەب و هونەردا. ...

فرۆید بەڵگەی بۆ ئەو رایەی ئەوەیە کە هونەرمەند و نووسەر لە حاڵەتی نیمچە لەهۆش خۆچوون و زیندەخەوندا کاری هونەری بەرهەمدێنن , خەونیش ملکەچی بێئاگاییە و هەمیشە مرۆڤ شتەکان لە خەوندا بە ئاوەژوویی دەبینێت، هەر لەبەرئەوەشە کارە هونەرییەکەشی هەمان سیما و هەمان فۆرمەلە هەڵئەگرێت. .ڕاستی مەسەلەکان و کێشە و ئاریشەکان، فیگور و پاڵەوان و کەسایەتییەکان بە ئاشکرا و ڕوونی نیشان نادات و بە شێوەیەکی تەمومژاویی نوومایشیان دەکات. .هێما (رەمز) و وێنەی ئاڵۆز و ئاوەژوو بەکاردێنن و کارەکانیان دەکەن بە ئەندێشەو خەیاڵ و لە واقیع دوور دەکەونەوە. ..

(حلمي المليجي / سايكولوجيه الابتكار / جامعه الاسكندريه 1969)

فرۆید بڕوای وایە کە کەسی داهێنەر و بلیمەت، هەمیشە لە کێشە و ململانێ و ناکۆکی نێوان خودی خۆی و کۆمەڵگەیدا دەژی. .زۆرجار ناتوانێت وزە و ئارەزووە سێکسییەکانی - وەکو خۆی ناوی لێناوە لیبدۆ - لە ڕێگەی پرۆسێسی داهێنانەوە وەدەست بێنێت بۆیە تووشی نەخۆشی دەماریی (نیورۆسیس _ Neurosis) دەبێت، بەوپێیە نەخۆشی دەماریی و هیستریا دەبنە چارەسەرێکی سروشتی و ئاسایی و هەروەها ناچارییەك کەوا من (Ego) خۆی پێوە دەبەستێتەوە. ...چونکە هونەرمەند و نووسەر و ئەدیب لە لایەکەوە دەکەونە ژێر

گۆڕاندایە)).

هەر لەم بارەیەوە زانای سۆڤییەتی - لۆریا لە بۆتەی فسیۆلۆژیاوە وتوویەتی ((بە گشتی مرۆڤ هەر لە منداڵییەوە چوونیەك بیردەکەنەوە و وەکو یەکتر توانای دەربڕینیان هەیە.)) هەروەها وتوویەتی : داهێنەران لەگەڵ ئەوەشدا کە زەمینەی خۆ ماندووکردن و نووسین بۆ خۆیان خۆشدەکەن، پێبەپێی ئەزموون و پراکتیك هەردوو هۆکاری - ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی - دەبنە فاکتەر و پاڵنەرێکی بنچینەیی و هێز و توانستی داهێنان دەپهاوێژێتە دەرەوە. بەڵام گرنگ ئەوەیە بارودۆخی شیاوی دەوروبەر بواری مرۆڤ بدەن و بواری گۆڕان(ئافەریدەو خەلق) ی داهێنان بدەن بە شێوەیەکی گشتی. ...

(قاسم حسین صالح / الابداع فی الفن / بغداد /1981)

زۆربەی زانایانی فسیۆلۆژیا و زۆریش لە دەروونناسان پێیان وابووە کە فرۆید چاوی بە داهێنانی هونەرمەند و بلیمەتان هەڵنەهاتووە و هۆکاری ڕۆشنبیری و و پراکتیکی پڕ ئەزموونی ژیانی کۆمەڵایەتیان لەبیر خەڵکی دەباتەوە. پێیان وایە ئەگەر مرۆڤی داهێنەر هەست بە کەموکوڕی و نەخۆشی دەروونی و دەماری دەکەن و ئیفلیجی دەست دامرکاندنەوەی ئارەزووی سێکسین. کەواتە شتێکی بەڵگەنەویستە کە چالاکی ئەندامەکانی لەش و کۆئەندامی دەمار و هەست و بیرکردنەوەشی ئەشێوێت چونکە مێشك و دەماخی مرۆڤی نەخۆش توانای کارکردن و وەرگرتن (ئیستیجاب) و بەخشین و دەبڕینی نییە.

-ئەگەر کاری دەهێنانی بلیمەت و داهێنەران، پەنابردنەبەر بێئاگایی و زیندە خەون بێت ئەوا کەسانی هۆشمەند و ژیر لە وڕێنەکردنی کەسێکی نەخۆش و بێهۆش و نووستووی نێو دەریای پڕ ئەندێشە و خەیاڵاتی ئەودیوی واقیع، هەرگیز ئاگای لە گۆڕانکارییەکانی نێو کۆمەڵگە و ململانێی سەردەمەکەی خۆی نییە، تەنانەت ڕێباز و یاسا و فۆرم و ستایل و قوتابخانە هونەرییەکانیش دەرك پێناکات. ...

د.نوری جعفر / الاصالە فی مجال العلم والفن. ....

بیێرجس-ی زانا لەم بارەیەوە دەڵێت فرۆید بەکارهێنانی هێما و سیمبۆل لە ئەدەب و هونەردا بۆ حاڵەتی نەست و زیندەخەون دەباتەوە. لە کاتێکدا دۆزینەوەی سەراپای یاسا ماتماتیکی و کیمیایی و فیزیاییەکان لە هەست و ئەندێشەیەکی ساکارەوە هەڵقوڵاون و بە شێوەی هێما و ڕەمز دارێژراون. بەم پێوەدانگە بوایە خۆ ئەگەر فرۆید لێکۆڵینەوەی دەربارەی تیۆری و لەسەر ژیانی هەریەك لە فیساگۆرس و نیوتن و پاسکال وئاینیشتاین بەئەنجام بدایە، بەکارهێنانی هێمای یاساکانیانی بۆ کاریگەری حاڵەتی - نەست / بێئاگایی - و خەون بینین دەگەڕاندەوە.

Jaffar Nouri ,Creativity and brain Mechaisms)
(,Baghdad AlZahra Press. 1976

ئاکام و پوختە:

شیکردنەوەی کەسێتی داهێنەر و بلیمەت و تەنها پێناسەکردنی، ئەمڕۆ بە کێشەیەکی گەورەی زانستی و جیهانی ئاوزەد دەکرێت. .هەر بۆیەشە بۆ ناسینەوەی کەسێتی مرۆڤی داهێنەر و بلیمەت گەلێك بۆچوون و تیۆری ئاڵۆز هاتوونەتە ئاراوە، بەڵام هەرچۆنێك بێت کەسێتی مرۆڤی داهێنەر کەسایەتییەکی تەواوە و بێکێماسی و کەموکوڕی نییە. .مرۆڤی بلیمەت کەسێکی نەخۆش و شێت و بێهۆش نییە و بەدەم ڕێگاوە وڕێنە بکات. .بە پێچەوانەوە مرۆڤێکە پڕە لە ئەزموون و شارەزایی و هەست و سۆز. .. لێوانلێوە لە مەعریفە و لە ئەقڵ و لە حیکمەت . خاوەنی گەنجینەیەکی مەزنی ڕۆشنبیری و مێشکفراوانی و ئەقڵانییەت و ئاوات و خولیا و هەڵوێست و بیروبۆچوونی تازە و ئافەریدەکارە. ... ژان و ئازاری نیشتمانەکەی چەشتووە و کێشە و ململانێی سەردەمەکەی هەڵگرتووە. .مادامەکی مرۆڤی داهێنەر خاوەنی هەست و سۆزێکی زۆر ناسك و بەرزە، دڵـەراوکێ و پەرۆشی و پەشێوی ئەو لە پێناوی داهێنان و ئافەریدەی تازەتردایە. ..!

کێشەی دەروونی بەردەوامی مرۆڤی بلیمەت لەگەڵ واقیع و دەروبەردایە، لەگەڵ دەسەڵاتی دەرەوە و کۆنتڕۆڵ و ویژدان و ململانێی ناخ و ناوەوەی خۆیدایە. --لە پێناو خۆی و بەرژەوەندی خۆیدا بوایە ئەوەندە دڵ و دەروون پڕ لە ئازار نەدەبوو. .ئەوەندە خاوەنی ئاوات و هیوا نەدەبوو. . ڕاڕایی و دڵـەڕاوکێی مرۆڤی بلیمەت و داهێنەر لە پێناوی ئەوەی تێکەدایە. .لە پێناوی گەلەکەی و نیشتمانەکەیدایە. . لە پێناوی ئاسوی پێشکەوتن و بەختەوەری و ئاسوودەیی مرۆڤایەتیدایە. . لە پێناوی ئایندەی پڕ ئازادی و سەربەستی و دادوەری و یەکسانی مرۆڤدایە. . لە پێناوی بەگژداچوونەوەی ناکۆکی و گەندەڵی و نایەکسانی و چەوساندنەوەی مرۆڤدایە و بەتوندی ئەجەنگێت!

مرۆڤی داهێنەر و بلیمەت نموونەی بەرزی شانازی و شکۆمەندی نەتەوە و نیشتمان و مرۆڤایەتییە، میللەتیش لە هەمگبەی ئەخشین و وڵاتی خۆیدا و لەسەر لاپەڕەی مێژووی زێڕینی خۆی شەرەف مەزنیی و نەمریی و ستایشی پێدەبەخشێت. لەخۆڕا نییە پەیکەر و ناو و نازناو و کتێب و فەرهەنگی بلیمەتانی وەکو ئاینشتاین و نیوتن و لەدیسۆن و دانتی و شەکسپیر و بریشت و فۆکۆ و مارکس و شاپلن و پاڵماز گۆنای و پیکاسۆ و لۆرکا و سپینۆزا و ئەرستۆ و پلاتۆ و پسمارك و ماندێلا و سەدان و هەزاران بلیمەتی دیکە ناووناوبانگیان هەموو دونیای تەنیووە و شایانی شانازی و فەخر و ستایشن و هەتا دونیا دونیایە مرۆڤایەتی باسی بلیمەتی و داهێنانەکانی ئەوان دەکات و هەرگیز بیریان ناکەن ! ئێمەش شانازی بە ئەحمەدی خانی و نالی و پیرەمێرد و گۆران و بەشار کەمال و محەمەد ئۆزۆنەوە دەکەین. .. بوایە. .. خۆزگە وا بووایە و وای لێبهاتایە. ...!

* شایانی وتنە، سوود لە هەندێك سەرچاوەی بیانیش وەرگیراون.

تەبەق لە ڕەشەوڵاخدا

دکتۆر موحسن ئەحمەد
پزیشکی ڤێتێرنەری

لە سەردەمی ئێستادا میدیای جیهانی بە گرنگییەوە باس لە نەخۆشییەکی کوشندە دەکات لە ناو کێڵگەکانی بەخێوکردنی مانگا لە شوێنە جیا جیاکانی جیهاندا، ئەم حاڵەتە بە نەخۆشی(تەبەق)دەست نیشان دەکرێت،ئەمەش پاش لێکۆڵینەوە و جاننی هۆکاری نەخۆشخەر لە تاقیگەی ڤایرۆلۆژیدا.

نەخۆشی تەبەق یاوەخود (دەردی دەم و پێ_ food and mouth disease)لە ڕوانگەی پزیشکی ڤێتێرنەرییەوە بە بەڵایەکی مەترسیدار دادەنرێت لە ناژ ەڵەکاوێژکارەکاندا(ڕەشەووڵاخ،مەڕ،بزن)چونکە دەبێتە هۆی زیانی گەورەی ئابووری ، بەوپێیەی سروشتی نەخۆشییەکە

بەو شێوەیەیە کە ناوپۆشی دەم، نێوان سمی ئاژەڵ گوان، دەگرێتەوە بە شێوەیەك ئاژەڵی تووش بوو بەهۆی ئازاری ناودەمەوە توانای لەوەڕی نامێنێت، دەرئەنجام شیری ووشك دەكات و لەڕو لاواز دەبێت کە ئەمەش بێگومان زیانی گەورەی ئابووری لێدەکەوێتەوە.

هۆکاری نەخۆشییەکە پاڵاوتە(virus)یەکە بە ناویophthovirusلەخێزانیspicornaviridiaکە خاوەنی ناوکەترشیRNAیە.

بۆ یەکەم جار لەساڵی1897لەلایەن هەردوو پزیشکی ڤێتێرنەری ئەڵمانی(لوفلر)و(فروش)وە دۆزرایەوە لەو مانگایانەی تووشی لەنگەو شەلین هاتبوون و ناودەمیان کەفی کردبوو.

ئەم پاڵاوتەیە لە بەرامبەر ووشکی و گەرمادا زوو لەناو دەچێت، بەڵام لە کەشی سەرمادا تا ماوەی چەند مانگێك دەمێنێتەوە و توانای نەخۆشخەرانەی خۆی لە دەست نادات.

لا سەریەشە چییە؟

نوسینی: د. داون مارکۆسی

سالان تێپەڕبوون و من لە هەوڵی ئەوەدام دوای ژیانی پیشەیم بکەوم و پارێزگاری لێ بکەم لەگەڵ ئەو سەریەشەیەش کە بە دەستیەوە دەناڵێنم، و بەپێ ی پزیشکەکەم . سەریەشە لە ئەرکەکانی کارەوە دروست دەبێت، بەڵام سەریەشەکە واز لەمن ناهێنێت تەنانەت لە پشووەکانی کۆتای هەفتەو رۆژەکانی مۆڵەتیشدا. زۆرم دەرمان بەکارهێنا بەڵام بێ سوود بوون، حەز دەکەم بەشداری بۆنە کۆمەڵایەتی و خێزانیەکان بکەم تەنانەت من دەرفەتی بەرزبوونەوە لە کارەکەشم دا لە کیس چوو، هەستێك دام دەگرێت هەروەکو ئەوەی سەر یەشە کۆنترۆڵی ژیانم بکات".

لەوە دەچێت نەخۆشی لا سەریەشە Migraine ی چارەسەر نەکراو کۆنترۆڵی ژیانت بکات . ئەو خۆی وا دەسەپێنێت بەسەرتا کە ئایا دەتوانیت بچیت بۆ کارەکەت یا تەماشای یارییەکی تۆپی پێ بکەیت، و رێگەشت لێدەگرێت لەخواردنی چەندەها جۆری خۆراك کە دەتوانیت بیان خۆیت، و بۆشت دەبێتە شکست و خەمۆکی، لەگەڵ ئەوەشدا کۆمەڵە هەواڵێکی دڵخۆشکەر هەن بۆ ئەوانەی کە لا سەر یەشەیان هەیە ئەوەش ئەوەیە کە ئێستا کۆمەڵێك دەرمانی زۆر و کاریگەر هەن بۆ دورکەوتنەوە لە تووشبوونی لا سەریەشە و چارەسەری سەبەڵام بۆ بێ بەختی، هیچ چارەسەرێکی خێرا یا ساکار بۆ لاسەر یەشە نیە، و لە رێگای فێربوون و بەجێ هێنانی تەکنیکەکانی چارەسەری سەریەشەوە، زۆربەی ئەو خەڵکانەی بەدەست سەریەشەوە دەناڵێنن دەتوانن تیژی سەریەشەکە تا رادەیەکی دیار کەم بکەنەوە هەروەها کاریگەریشی لەسەر ژیانی تایبەتیان.

تۆ چۆن دەزانیت لا سەریەشەت هەیە؟

ناتوانرێت لە رێگای وەرگرتنی تیشکی (X) ەوە یا لە رێگای لێنۆڕینی خوێنەوە بزانن هەیانە، **ئەو سەریەشەیە کاتێك دیاری دەکرێت کە نەخۆشەکە چەند دانەیەك لەم نیشانە جۆریانەی خوارەوەیان هەبێت:**

- ئازار لە یەکێك لە لاکانی سەردا.
- ئازارێکی لێدەر یا ترپەکار.
- ئازارێك رێگر بێت لە چالاکی.
- هەستکردن بە پێویستی بۆ کەمکردنەوەی روناکی یا رۆیشتن بۆ ژورێکی تاریك.
- هەست کردن بە هێلنج یا رشانەوە.

• هەستکردن بە پێویستی بۆ دورکەوتنەوە لە ژاوەژاو یا رۆیشتن بۆ ژوورێکی هێمن.

• هەستکردن بە رشانەوە لەکاتی هەڵمژینی هەندێك بۆنی وەك دوکەڵ یا عەتردا.

• زیادبوونی ئازارەکە لەکاتی دانەواندنی سەردا بەرەو ئاستی هەردوو ئەژنۆ.

ئەوانەی لاسەریەشەیان هەیە هەست بە هەموو ئەو نیشانانە ناکەن، لەوانە هەست بە ئازارێکی تیژ یان دەرزی ئاژن لە هەردوو لای سەردا چەپ و راست بکەیت ناچارت بکات پەنا بەریتە بەر ژوورێکی تاریك و هێمن لەگەڵ ئەوەی ئازار کاردەکاتە سەر هەردوو لای سەر، بەڵام زۆربەی خەسڵەتەکانی سەریەشەکە ئاماژە بۆ لا سەر یەشە دەکات، ئەوەش تێبینی دەکەیت کە خەسڵەتەکانی لا سەریەشە جیاوازە بەپێ ی نۆبەکانی ئازارەکەو، هەربۆ نمونە لەوانەیە لاسەر یەشە لە هەندێك حاڵەتدا ببێتە هۆی ئازارێکی لێدەر کە حاڵەتی هێڵنج دانی لەگەڵدا بێت لە کاتێکدا لە حاڵەتەکانی دیکەدا لەوانە هەست بە ئازارێکی کەم بکەیت و هیچ حاڵەتێکی هێڵنج دانی لەگەڵدا نەبێت، سەرەرای ئەمانە ئەو ئازارانەی سەر کە دەبنە هۆی رێگری لە چالاکیەکانت و پاڵت پێوە دەنێن بۆ ئەوەی پەردەکان دابەیتەوەو ئامێری تەلەفزیۆنەکە بکوژێنیتەوە، وخۆت لە هەڵمژینی بۆن دوربخەیتەوە، لەوانە دیسانەوە لە نیشانەکانی لا سەریەشە بن، ئەوەت بیر بێت تۆ ناچار نیت بۆ ئەوەی هێڵنج بدەیت و یا هەست بە رشانەوە بکەیت بۆ ئەوەی سەریەشەکەت ببێتە لا سەریەشە.

هۆیەکانی لا سەر یەشە چین؟

کاتێك تۆ راوێژ بە پزیشکێك دەربارەی لا سەر یەشە دەکەیت، لەوانەیە زۆربەی جار گوێت لێ بێت پێت دەڵێت " هەموو شتێك لە سروشتی دەچێت" پزیشکەکەت مەبەستی لەوەیە تۆ بەدەست نەخۆشیەکی دیکەی ترسناکەوە ناناڵێنیت وەك بوونی وەرەمێك لە دەماخدا، یا ئەنیۆریزم Aneurysm (فراوانبوونێکی تورەکەیی لە یەکێك لە لولەکانی خوێندا) یا لە هاتنی میکرۆبێکەوە کە بۆتە هۆی ئەو سەریەشەیە ئەمەش وا ناگەیەنێت کە لاسەریەشە کارێکی وەهمیە، بەڵکو مانای وایە کە وردی ئەو شیکاریەی ئێستا دەکرێت تەواو نیە بۆ دۆزینەوەی خاڵەکانی تێکچوون لە جەستەدا کە دەبنە هۆی تووشبوون بە لاسەر یەشە، هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان گەیشتونەتە دیاریکردنی کۆمەڵێك هۆکار کە دەبنە هۆی تووشبوون بە لاسەر یەشە، لەناویشیاندا توانای بۆماوەیی بە تووشبوونی سەریەشەو هەستداریەتی زۆری دەماخ بۆ نێراوەکانی ئازار.

توانای تووشبوون بە سەریەشە:

لە پێش هەموویانەوە لەوانەیە هۆی لا سەریەشە لە ئەنجامی کۆمەڵێك لە هۆکاری جینی و ژینگەییەوە پەیدا بوو بێت، هەروەکو زۆرێك لە حاڵەتە پزیشکیەکانی دیکە، لەوەش دەچێت کە لاسەریەشە لەناو هەندێك خێزاندا بڵاو بێت، دەریشکەوتووە کە نزیکەی نیوە تا دوو لەسەر سێ ی ئەوانەی تووشی لا سەریەشە بوون خزمیان هەیە کە هەمان حاڵەتیان تێدایە، ئەوەش تێبینی کراوە کە زۆرترینی حاڵەتەکانی لاسەریەشە لە خێزانەکەدا لە رێگای لای دیکەوە دەگوێزرێتەوە ، لێکۆڵینەوەك کە لەسەر 8000 دوانەی پێگەیشتوو (رەسیو) کرابوو دەریخست کە 12٪ یان دەناڵێنن بەدەست لاسەریەشەوە (ئامارێکە هونکاسلو Honkasslo و هاورێکانی لە ساڵی 1995 دا ئەنجامیان داوە)، دەریشکەوتووە کە کاتێك یەکێك لە دوانەکە لا سەریەشەی هەیە، دەرفەتی تووشبوونی کەسە دوانە لێکچوەکەی دی (لێکچوو مەبەست لەوەیە دوو منداڵ لەیەك هێلکەوە پەیدا بوون) کە هەمان جینەکانی ئەوی تێدایە، دەرفەتی تووشبوونی بە لاسەریەشەی تێدایە، ئەمە لە کاتێکدا ئەگەر بەراورد کرا لەگەڵ دولنەی لێکنەچوودا، ئەم توێژینەوەیە دەریدەخات کە نزیکەی نیوەی ترسناکی تووشبوون بە لاسەریەشە دەگەرێتەوە بۆ جینەکان، و نیوەکەی دیش دەگەرێتەوە بۆ کۆمەڵێك هۆکاری ژینگەیی

تا ئێستا لێکۆڵینەوەکان دەریانەخستوە کە هیچ تێکچونێکی جینی دیاریکراو ڕەنگە ببێتە هۆی تووشبوون بە زۆربەی جۆرەکانی لا سەریەشە بەڵام دەربارەی " سەریەشەی لا ئیفلیجی خێزانی familial hemiplegic migraine، جۆرێکی دەگمەنە لە لاسەریەشەو بەندە بە تێکچوونی چەند جینێکەوە، ئەوانەی تووشی دەبن دەناڵێنن بەدەست حاڵەتێکی ئیفلیجی یا لاوازی لە جوڵەی نیوەی جەستەدا.

لەگەڵ ڕوودانی نۆبەکانی لا سەریەشەدا، وا چاوەڕوان دەکرێت کە ئەندامەکانی دیکەی خێزانەکە هەمان جۆر لە نۆبەکانی سەریەشەیان هەبێت کە لەگەڵیدا حاڵەتەکانی ئیفلیجیش هەیە، لەو کەسانەدا دەرکەوتووە کە بازدانی جینی لە هەردوو کرۆمۆسۆمی Chromosomes 1 و 10 دا ڕووی داوە، لەگەڵ ئەوەی زۆرترین نۆبەکانی لاسەریەشەی جۆری لە خێزانەکەدا دەگوێزرێتەوە، کەچی ئەم تێکچوونە کرۆمۆسۆمیانە لە هەندێك کەسدا دەرنەکەوتوون کە دەناسرێن بەوەی تووشی ئەم دەردە بوون .

هۆکارە ئاگادارکەرەوەو هاندەرەکانی لا سەریەشە:

ئەگەر تۆ توانایەکی بۆماوەیت هەبوو بۆ ئەوەی تووشی لاسەر یەشە بیت ، ئەوا کۆمەڵێك هۆکاری ژینگەیی کار دەکەنە سەر هاندانی سەریەشەکەت هەروەك لەم خشتەیەی خوارەوەدا دەردەکەوێت، هەر هۆکارێکی ئاگادار کەرەوە هانی ئەو تووشبوونی لا سەریەشە دەدات لەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە ڕێژەی 10 تا 30 لەسەردا .

بەشێوەیەکی گشتیش، ناتوانرێت هۆکارێکی هاندەری سەریەشەکە دیاری بکرێت، چونکە تەنها هۆکارێك هەمیشە بە تەنها نابێتە هۆی سەریەشە، چونکە هەندێك جار چەند هۆکارێك پێکەوە کۆ دەبنەوە بەشێوەیەك کە ناتوانرێت هۆکاری کاریگەر لەناویاندا دیاری بکرێت.

بۆ نمونە لە ڕۆژێکدا کە بەدەست هیلاك بوونەوە دەنالێنیت، ژەمی خۆراکەکەت بەسەر دەچێت، و دوای نیوەڕۆش ژەمێکی سوك دەخۆیت کە پێکهاتووە لە قاوەو پارچەیەك شیکولاتە، و لە ئێوارەشدا هەست بە لاسەر یەشە دەکەیت، کەواتە چی بوە هۆی ئەم سەریەشەیەت؟ ئایا هیلاکیەکە بووە یا بەسەر چوونی ژەمی خواردنت یا کافاییینەکە یا شیکولاتەکە؟ یا لەوانەیە هۆکارەکە تێکەڵەیەك بێت لە هەموو ئەم هۆکارانە.

بیهێنە بەرچاوت کە لەسەرتدا تەرازوویەك هەیە، و یەکێك لە تاکانی دەتوانێت قەدەغەی سەریەشەکەت بکات، لە کاتێکدا تاکەی دیکە هۆکاری ئەم سەریەشەیە و هەر کاتێك ئەم هۆکارانە کۆبوونەوە و هاندانێکی تەواویان بۆ دروست

بوونی سەریەشەکە پێکهێنا لە لاکەی دووەمدا ئەوا تەرازووەکە بەولادا شۆڕ دەبێتەوەو هەست بەسەر یەشە دەکەیت، و لەحاڵەتی سروشتیدا هەردوو تاکەی تەرازووەکە، لە هەندێك کەسدا هاوتان بەمانایەکی دی ئەوانە پێویستیان بەگەلێك هۆکاری هاندەر هەیە بۆ هەروژاندنی لاسەریەشە تیایاندا، و بۆ ئەوەی ئەمە ڕووبدات پێویستە ئەو کەسانە شەوێك بێ نوستن بەسەربەرن و نانی بەیانیش نەخۆن و بڕێکی زۆری خواردنەوەیەك بخۆن کە کافاییینی تێدا بێت،و ڕۆژەکەشیان پڕ لە شەکەتی بێت و بەر گۆڕانکاری کەشی بکەون، و بۆ کەسانی دیکەش، تەنها دانانی دوو هۆکار لەتای تەرازووەکەدا لەوانەی کە دەبنە هۆی سەریەشە بەسە بۆ ئەوەی تای تەرازووەکە شۆڕ بێتەوە، و ببێتە هۆی لا سەریەشەیەك و بۆ بێ بەختی، ئەوە مانای وایە کە پێویستە لەسەرت کۆمەڵێك هۆکاری ژینگەیی لە شێوازی ژیاندا بگۆڕێت تا دوور بیت لە نۆبەکانی لاسەریەشە کە بۆ ئەوەی خۆت لە لا سەریەشە دووربخەیتەوە و ڕەنگە ئەوەش تەنها گونجاو و بەس نەبێت کە خۆت لە هۆکارێك یا دوو هۆکاری هاندەر دووربخەیتەوە بۆ ئەوەی تووشی لا سەریەشە نەبیت، لە بەندەکانی دیکەدا کاتێك قسە لەسەر ڕێگاکانی خۆ دوورخستنەوە لە هاندەرەکان دەکەین، زیاتر جەخت لەسەر ئەو ڕێگایانە دەکەین کە دەتوانیت بیان گۆڕیت، وەك ڕێگای مامەڵە کردنت لەگەڵ هیلاك بوون و ڕێکخستنی کاتەکانی نوستن، و خواردنی ژەمە خۆراکیەکان و خۆراکی دروست.

فسیۆلۆژی لا سەریەشە:

بۆ چەندەها ساڵ پزیشکەکان بڕوایان وابوو کە لا سەریەشە لە ئەنجامی تێکچوونێکەوە لەو لوولە خوێنانەدا ڕوودەدات کە دەوری دەماخیان داوە، چونکە لەکاتی نۆبەی لا سەریەشەدا هەست بە ئازارێکی ترپەکار دەکەیت، هەروەکو دڵت بەهێز لەسەتدا لێبدات و لەهەمان کاتیشدا هەست بە بەرزبوونەوەی لوولەخوێنەکان دەکەیت لە لاجانەکانتەوە، لەکاتی نۆبەی لا سەریەشەکەتدا ئەم گۆڕانە پاڵی بەزاناکانەوە نا بۆ ئەوەی لا سەریەشە بە سەریەشەیەك دابنێن هۆکەی لوولە خوێنەکان بێت، بەڵام ئەمڕۆ ئێمە دەزانین کە لوولە خوێنەکان تەنها بەشێکی بچوك لە چیرۆکەکە داگیردەکەن، لە ڕاستیدا لا سەریەشە لە کۆمەڵێك کارلێك لە نێوان لوولە خوێنەکان و دەمارو ماسولکەکاندا ڕوودەدات، و هەریەکە لەو پێکهاتوانەش بەشێوەیەکی گشتی بەشدارن لە تووشبوون بە لاسەریەشە.

دەماخ هەندێك مادەی كیمیایی گوێزەرەوەی

ئامە دەماخیەكان دەردەپەرێنێت لەناویشیاندا سیرۆتۆنین Serotonin و نۆرئەپینەفرین Norepinephrine و دۆپامین dopamine و ترشی گاما ئەمینو بیوتریك gamma-amino butyric acid GABA و ئۆكسیدی نتریك nitrc oxide كە ئەو ماددانەن كە ئامەكانی ئازار دەگوێزنەوە لە كاتێكدا بەر هۆكارەكانی هاندەر دەكەون كە دەبنە هۆی هەروژاندنی لا سەریەشە، بەزۆریش ئەم مادانە لە دەماخدا و رۆڵێكی گەورەیان لە گواستنەوەی ئامە دەماخیە فرە جۆرەكاندا هەیە، لەوانەش ئامەكانی ئازار و لاسەر یەشە.

و لەكاتی لا سەریەشەشدا، ئامە دەمارییەكان دەبنە هۆی هەروژاندنی وێستگەیەكی گەورە بۆ رۆیشتنی ئازار لە دەماخدا، لە دەماری سێگۆشەی جمكدا یان دەماری كاسەی پێنجەمدا، ئەم وێستگەی گوێزەرەوەیەی ئازار ئاماژە دەمارییەكان وەردەگرێت و سەرلەنوێ دەیانێرێتەوە بۆ ناوچەی دیكە لە دەماخدا، و ئەو ئاماژانەش كە دەماری سێگۆشەی جمك دەیانێرێت دەبنە هۆی ئەم كارانە:

- كشان و ترپەلێدانی ئەو لوولە خوێنانەی كە دەوری دەماخیان داوە.
- ناردنی ئاماژەیەك بۆ سەنتەری رشانەوە لە دەماخدا بۆ هەروژاندنی هەست كردن بە هێلنج دان.
- زیادبوونی هەستیاریەتی بە رووناكی و دەنگ و بۆن.
- گرژبوونی ماسولكەكانی راگری سەر و مل.
- ئۆبەیەكی ئازار لەسەردا.

لەوانەیە لا سەریەشە ئاڵۆز بێت تا ئەو رادەیەی بەخراپ كاربكاتە سەر گەلێك كۆئەندامی لەش، لەبەرئەوەی وێستگەی رۆیشتنی ئازار لە دەماری سێگۆشەی جمكدا كۆنترۆڵی گەلێك فرمانی هەمەجەشن لە دەماخدا دەكات.

هاندەرەكانی لاسەریەشە

(هیلاك بوون ، كەم نوستن ، بە رۆژوبوون، مەی)

دەماخ ئامەی دەماری دەنێرێت

(سیرۆتۆنین ،نورئەپینەفرین ،دۆپامین،ترشی گاما ئەمینو بیوتیریك، ئۆكسیدی نیتریك)

ئامە دەمارییەكانی سەنتەری رۆیشتنی ئازارەكە لەسەردا چالاك دەكەن دەماری جمكە سێگۆشە درێژبوون و لێدانی چالاككردنی سەنتەری دەماخ زۆرتر گرژبوونی ماسولكەكانی مل دەستكردن بە لولە خوێنەكان هێلنج دان لە دەماخدا هەستدار دەبێت

سەریەشە بۆ رووناكی دەنگ و بۆن هەروەها كۆدەماری جمكە سێ گۆشە دەبێتە هۆی ئازارێكی جیاواز allodynia یا زیادبوونی هەستداریەتی رووپۆش لەكاتی لا سەریەشەدا، و لەكاتی بوونی ئازارە جیاوازەكەدا وای لێدێت تەنانەت بەركەوتنی رووپۆش دەبێتە هۆی ئازار.

لە كاتی لاسەریەشەدا بەزۆری تۆ ئازانیت ئازارێكی جیاوازت هەیە، بەلام هەست دەكەیت كەتوكی سەرت ئازارت دەدات بە تایبەت كاتێك كە قژت دادەهێنیت، و تەنانەت لەكاتێكیشدا كە چاویلكە دەكەیتە چاوت یا گوارە دەكەیتە گوێت هەست بە نارەحەتی دەكەیت.هەندێك كەس لەوانەی وا هەست دەكەن دەموچاویان ئاوساوە، بەهەڵەداچوون، كەمێكیش لەوانەی لاسەریەشەیان هەیە هەست بە نارەحەتی دەكەن لەكاتی لەبەركردنی جلی تەسكدا، هەموو ئەم گۆرانكاریانە نیشانەكانی ئازارە جیاوازەكە پێكدەهێنن، بەلام گرنگ ئەوەیە ئازارە جیاوازەكە بناسرێتەوە، چونكە دەرمانەكانی لاسەریەشە كاریگەرترن ئەگەر پێش دەستپێكردنی ئەم جۆرە ئازارە بەكارهێنران.

گۆرانكارییە دەماخییەكان لەكاتی لا سەریەشەدا:

تا رادەیەكی زۆر لاسەریەشە دەردێكی رێگرە، لەبەر ئەوە هەندێك لەوانەی تووشی بوون دەترسن لەوەی ئۆبەكانی ببێتە هۆی زیانێكی هەمیشەیی لە دەماخدا و لە نزیكەی سێ یەكی ئەوانەی تووشی لا سەریەشە دەبن پەڵەی بچوكی رەنگ سپی لەشێوەی رەنینی موگناتیسی دەماخدا (MRI

Marcus) ساڵی (2003) دەردەکەوێ سەرەڕای ئەمەش توێژینەوەیەکی سەرەتای جێ ی ئاسنی لە دەماخی هەندێك لەو کەسانەدا پیشانداوە کە تووشی لا سەریەشە بوون بە پێی ئەو توێژینەوەیەی وێڵش Welch و هاوڕێکانی لە ساڵی 2001 دا ئەنجامیان داوە، بەڵام بۆ خۆشبەختی دەرکەوتووە کە هیچ یەکێك لەم گۆڕانکاریە دەماخییانە لەوانەدا کە تووشی لا سەریەشە بوون پەیوەندیان نییە بە هیچ یەککەوتن یان زیانێکی دەماخیەوە کە ببنە هۆی ڕێگرتن لە فرمانی بیرکردنەوەدا.

بەڵام وا دەردەکەوێت کە نۆبەکانی لا سەریەشە مەترسی پەرەسەندنی لا سەریەشەکە لە پاشەڕۆژدا زیاد بکات، واتە توانای دەماخ بۆ خۆگونجاندن و گۆڕان بە تێپەڕ بوونی کات، دەتوانێت ئەم توانا دەماخیە تاقی بکەیتەوە هەر کە کارامەییەکی نوێ فێربویت هەر بۆ نموونە، پێویستە تۆ ئەرکێکی زۆر ببینیت بۆ ئەوەی لە سەرەتادا فێربیت ناوی خۆت بنوسیت، یا سواری پایسکل ببیت یا پیانۆ لێ بدەیت و تۆ چەند ڕاهێنانت ئەنجامدا ئەم کارامەییانە ئاسانتر دەبن، و لە کۆتاییدا دەتوانیت بەشێوەیەکی بێ ڕامان ناوی خۆت بنوسیت یا سواری پایسکل بیت ئەنانەت بێ بیرکردنەوەش لە کارەکەدا.

بۆ لاسەریەشەش هیچ جیاوازییەکی نییە، لەبەرئەوەی دەماخت فێری ڕێگای زۆر کاریگەرتر دەبێت بۆ گواستنەوەی نامەکانی لاسەریەشە بەناو دەمارەکانی دەماخدا، بەڵام بۆ بێ بەختی ڕاهێنان نمونەییە بۆ لاسەریەشە، چونکە لەوانەیە بە تێپەڕبوونی کات بۆت دەردەکەوێت کە لاسەریەشە زۆرتر و توندتر دێتەوە یا لەوانەیە سەرنجی ئەوە بدەیت کە تۆ زۆرتر هەستدار بوویت بۆ هۆکارە تایبەتیەکانی هاندان.

"من هیچ گرفتێك یا کێشەیەکم نەبوو کاتێك بەدرێژای شەو تا بەیانی بەخەبەر دەبووم و کاتەکانی نان خواردنیشم تێپەڕدەبوون، ئێستا وام لێهاتووە تووشی لا سەریەشە دەبم هەر کە ژەمێکی خۆراکم تێپەڕ دەبێت یا چەند سەعاتێکی کەمی نوستن لەدەست بدەم".

بەڵام هەواڵی دڵخۆشکەر ئەوەیە کە دەماخ دووبارە دەتوانێت بەشێوەیەکی کاریگەرو بەهۆی ڕاهێنانەوە فێری چۆنیەتی ڕێگرتن ببێت لە نامەکانی لا سەریەشە، بەهۆی فەرمانبەرداریەتی دەماخەوە کۆنترۆڵکردنی لا سەریەشە کارێکی گرنگ دەبێت بە تایبەتی بۆ پارەمەتیدانی کەمکردنەوەی نۆبەکانی لا سەریەشەکە لە پاشەڕۆژدا.

توێژینەوەیەکی نوێ دەربارەی هۆیەکانی لاسەریەشە

یەکێك لە مەیدانەکانی ئەم توێژینەوە نوێیە دەربارەی هۆیەکانی لاسەریەشە بریتیە لە لێنۆڕینی ئەو پەربەستانەی کەوتوونەتە نێوان چوار هۆدەکەی دڵەوە، کاتێك کۆرپەلە لە قۆناغی گەشەیدایە، کونێك لەناو ئەو دیوارەدا دروست دەبێت کە دەکەوێتە نێوان هەردوو گوێچکەلەکانی دڵەوە، بەم کونە دەوترێت کونی هێلکەیی foramen ovale بەزۆری ئەم کونە پێش لەدایك بوون یەکدەگرێتەوە بەڵام لە نزیکەی لە 20٪ ی حاڵەتەکاندا ئەم کونەی دڵ بە کراوەیی دەمێنێتەوە، و بەم حاڵەتەش دەڵێن کونە هێلکەیی کراوە patent foramen ovale یا (PFO) کاتێك خوێن دێتەوە بۆ دڵ، لە حاڵەتە سروشتیەکاندا بەناو سییەکاندا دەڕوات و لەوێ لە مادە ژەهرەکان (ئۆکسینەکان) پاك دەکرێتەوەو لەگەڵ ئۆکسجیندا یەك دەگرێت پێش ئەوەی ڕێگای خۆی بەرەو دڵ بگرێت و لەوێوە بەناو هەموو لەشدا بڵاودەبێتەوە.

لە لەشی ئەو کەسانەی ئەم کونە هێلکەییەیان بە کراوەی هەیە، خوێنەکە بەناو کونەکەدا بۆ هەردوو لای دڵ دەڕوات و ڕاستەوخۆش لەوێوە دەگاتە دەماخ و لەپاشدا بەناو لەشدا بڵاو دەبێتەوە لەوانەیە ئەو منداڵانەی تووشی ئەم حاڵەتە بوون کێشەی نەگەیشتنی بڕێکی باش ئۆکسجینیان هەبێت لە خوێنیاندا هەرچی کەسە گەورەکانیشە تووشی هەمان حاڵەت بوون ئەگەرەکانی سەکتەی دەماخیان تیادا زۆر دەبێت بەهۆی ئەوەی سییەکان ناتوانن خوێن لە چەڵتە بچوکەکانی ناو خوێن ڕزگار بکەن، ئەوەی جێ ی ئاماژەیە ئەوەیە ژمارەی ئەو کەسانەی کە دڵیان ئەو کونەی تێدایە و تووشی لا سەریەشەو گێژ و وێژی چاو دێن (تێکچوونی چاوە زۆربەی جار پێش دەست پێکردنی نۆبەکە دێت) دوو جار زیاترە لەچاو ئەو کەسانەی ئەو کونەیان لەدڵدا نییە و لاسەریەشەیان بە بێ گێژ و وێژی چاو هەیە یا هەر لا سەریەشەیان نییە.

ئێستا پزیشکەکان لەو کەسانەدا کە تووشی لا سەریەشە بوون و ئەوانەی تووشی سەکتەی دەماخی بوون دەگەڕێن بۆ کونی هێلکەیی کراوە لە دڵیاندا یا تەنانەت هەر جۆرە کونێکی دیکەی لەنێوان ژوورەکانی دڵدا (خەوشی پەربەستی گوێچکەلەیی ASD)، و لەڕێگای تاقیکردنەوەیەکی

تایبەتەوە بە شەپۆلە سەروو دەنگیەکان بۆ دڵ کە پێی دەڵێن هێلکاری زایەڵەی دڵ بەناو سوورێنچکدا، پزیشکەکان چاودێری ئەو پڵقانە دەکەن کە لەناو دڵدا دەجوڵێنەوە بۆ ئەوەی بزانن ئایا دڵ لە دیوارەکەیدا کونی تێدایە ؟

توێژینەوە هەمەچەشنەکان دەریانخستووە ئەو نەخۆشانەی لەژێر چارەسەری کونی هێلکەیی کراوەی دڵدان یان ئەوانەی تێکچونە زگماکیەکانی دڵیان لەنێوان هەردوو گوێچکەلەکەدا هەیە، بە زۆری دەناڵێنن بە دابەزینی دووبارەبوونەوەو توندی نۆبەکانی لا سەریەشەوە، و کارەکەش وەك یەکە لەو سەریەشەیەی گێژ و وێژی چاوی لە پێشەوە تێدایە یا دوای سەریەشەکەوە لە گەڵیدایە، توێژەرەکان لەو بڕوایەدان کە ئەو مادە کیمیاویانەی کە بە زۆری سیەکان دەیانپاڵێون هۆکارێکی هاندەر پێکدەهێنن بۆ لا سەریەشە. و رەنگە ئەگەرێکی دیش هەبێت، کە بریتیە لە بوونی بەستەرێکی جینی لەنێوان خەوشەکانی دڵ و لا سەریەشەدا.

لەگەڵ ئەمانەشدا هەندێك توێژینەوەی دیكە دەریان خستوە کە پاش چارەسەرکردنی ئەم خەوشانە لا سەریەشەکە زۆر کەمبۆتەوە یان حاڵەتی نوێ ی تێیەیدا بووە، و ئەم توێژینەوانە دەربارەی راستی ئەو پەیوەندیە دەپرسن کە لە نێوان خەوشەکانی دڵ و لا سەریەشەدا هەن، و لەمەوە توێژەرەوەکان لێکۆڵینەوەیەکی داهاتوو دەکەن کە ژمارەیەکی زۆرتر لە تووشبووانی لا سەریەشە دەگرێتەوە لەوانەی کە کونی هێلکەیی کراوەیان هەیە یان ئەوانەی تێکچوونی زگماکی گوێچکەلەیان هەیە بۆ ئەوەی ئەگەری بوونی ئەم پەیوەندیە گرنگە روون بکەنەوە .

هەموو سەریەشەیەك، لا سەریەشە نییە:

پرسیاری یەکەم و گرنگترین کە پەیوەندی بە لاسەریەشەوە هەیە زانیاریە دەربارەی ئەوەی ئایا تۆ جۆرێك یان چەند جۆرێك سەریەشەت هەیە، هەر بۆ نمونە،" تیم" دوو جۆرە سەریەشەی هەیە، یەکەمیان بریتیە لە ئازارێکی ترپەدار کە لە گەڵیدا هێڵنج یا رشانەوە هەیەو لە جێگادا و لەناو ژوورێکی تاریکی هێمندا مانگی جارێك دەیخات، و جۆرەکەی دووەمیشیان بریتیە لە ئازارێکی ترپەداری مام ناوەند هەست بە رشانەوە دەکات و هەفتەی جارێك رێگەی هەموو چالاکیەکی لێ دەگرێت .

لە راستیدا "تیم" یەك جۆر سەریەشەی هەیە کە لاسەریەشەیە، کە لەوانەیە ئاراندەیەك تیژ بێت .

بەڵام "کاتی" دوو جۆر لەسەر یەشەی هەیە، یەکەمیان ئازارێکی ترپەداری لەیەکێك لەلاکانی سەریدا هەیە لەکاتی سوڕی مانگانەدا، و دووەمیشیان ئازارێکی سووکەو و دەگوێزرێتەوەو پەستان دەخاتە سەر ناوچەی ناوچەوان بەتایبەتی کاتێك ئەرك و هیلاکی لەکاردا دەگاتە ئاستێکی بەرز. لەراستیدا "کاتی" دووجۆری جیاوازی لەسەریەشە هەیە، لاسەریەشەی کەوتنەسەر خوێن و لاسەریەشەیەکی سوك کەلەئەنجامی نارەحەتیدا تووشی دەبێت.

لەبەشی دووەمدا باس لە خەسڵەتە جیاوازەکانی ئازارە بڵاوەکانی سەر دەکەین ئەوانەی پەیوەندییان بە لاسەریەشەوە نییە، لەناویشیاندا، سەریەشەی شڵەژان (نارەحەتی) و ئەوسەریەشەیەی لەئەنجامی فرەیی بەکارهێنانی دەرماندا پەیدا دەبێت، هەروەها سەریەشەی گەراوە، و ئەو سەریەشەیەی لەپاش شۆك دێت و سەریەشەی هێشوویی.

گرنگ زانینی جۆرێکە یا جۆرەکانی سەریەشەیە بەشێوەیەکی راست بۆ دەستبەردارکردنی چارەسەری گونجاو، هەروەها گرنگ ئەوەیە ئەوە بزانیت کە ئایا ئەو سەریەشەیەی هەتە نیشانەیەکە لە کێشەیەکی تەندروستی زۆر مەترسیدارتر یان نا؟

خەسڵەتەکانی سەریەشەی دواتر نیشانەی ئاگادارکردنەوە پێویستە راوێژی پزیشك دەربارەیان وەربگریت.

- سەریەشەیەکی نوێ یا گۆڕاو لە جۆری سەریەشەکەدا لەماوەی دوو ساڵی دواییدا.
- سەریەشە لەخوارووی سەر یا ملدا.
- ئازار لەکاتی ئەرك کێشان و کۆکەو پژمیندا ، یا لەکاتی هەڵچوون یا جوتبووندا.
- ئازارێك رووەدەت لەکاتی گۆڕینی شێوەی دانیشتن یا نوستن یا لە کاتی راکشاندا.
- ئازارێکی نوێ پاش تەمەنی پەنجا ساڵی.
- نیشانەی جەستەیی دی لەتەنیشت ئازاری سەرەوە.

وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یا هیلاکی یا کێشە لە جومگەکاندا یا دابەزینێکی زۆری کێش یا لاوزی یا مێرولە کردن یا کێشە دەربارەی تێرامان و یادەوری و بینین.

خەسڵەتەکانی ئەم سەریەشەیە لەوانەیە ئاماژە بۆ بوونی کێشەیەکی مەترسیدارتری تەندروستی بکەن. لەگەڵ ئەوەی ئێمە زۆر جار لەو کەسانەدا دەیبینین کە لاسەریەشەی جۆری یا جۆرەکانی دیکەی سەریەشەیان هەیە، پێویستە راوێژ بە پزیشك بکەیت ئەگەر هەستت بەسەریەشەیەکی نوێ کرد یا ئەگەر شێوازی سەریەشەکە گۆڕا یا وەڵامدانەوەت بۆ چارەسەری کاریگەر جیاوازبووکە لەوەپێش بەکارت دەهێنا.

ئاشکرشه ئەو ئازاری سەرەی کەلەنەبجامی نەخۆشیەکانی دیکەوە دەردەکەوێت لەکەسانی گەورەدا زۆرتر هەیە، لەبەر ئەوە ئەگەر پەنجا ساڵیت تێپەڕاندووەو هەستت بەئازارێکی نوێ کردپێویستە راوێژ بە پزیشکەکەت بکەیت. پزیشکەکەت ئاگاداربکەرەوە دەربارەی ئەو کێشە نوێیانەی تەندروستیت کەلەسەرەتای سەریەشەکەدا دەرکەوتوون یا لەکاتی زیادبوونی توندییەکەیدا.

وپاش لێکۆڵینە پێویستەکان، پزیشکەکەت دڵنیات دەکاتەوە کەئەو سەریەشەیەی بەدەستیەوە دەناڵێنیت نیشانە نییە بۆ هیچ کێشەیەکی دیکەی تەندروستی.

چۆن چارەسەری لا سەریەشە بکەین؟

زۆر گرنگە چارەسەری لاسەریەشە بکرێت ، لەگەڵ ئەوەی ئەو پزیشك و هاوڕێیانەی ئیانە بڕوایان وایە ئەوەی تۆ بەدەستیەوە دەناڵێنیت هیچ نییە جگە لەسەریەشەیەکی کەم نەبێت.

چونکە لەوانەیە وا رووبدات کەئەو ئازارەی لەسەریەشەکەوە پەیدابووە رێگرێکی مەترسیداربێت و بەخراپە کاربکاتە سەر شێوازی ژیانت، و ببێتەهۆی شڵەژانی پەیوەندیت بەخێزان و هاوڕێیانەوە، و ئەشهێڵێت بە شێوەیەکی کاریگەر کارەکانت رابپەڕێنیت. لەم چوار چێوەیەدا ئامارێك لە 25 وڵاتدا ولە4 کیشوەردا کراوە بۆ هەڵسەنگاندنی رێژەی پەککەوتن لەکاردا بەهۆی لاسەریەشەوە. و بەپێی هەڵسەنگاندنەکە، ئەوانەی لا سەریەشەیان هەیە نزیکەی (20) رۆژ کار لە ساڵێکدا بەهۆی لاسەریەشەوە لەدەست دەدەن، کە بریتین لە رۆژەکانی نەهاتنەوە بۆ کار و دابەزینی رێژەی بەرهەمهێنانیان پزیشکی خێزانەکە دەتوانێت زۆربەی شێوازەکانی لا سەریەشە دیاری بکات و تەنانەت چارەسەریشیان و رێبازە نادەرمانیە کاریگەرەکانیش بریتی یە لەچارەسەرکردنی ئەرك و ماندووبوون و خاوبوونەوەو و گەڕانەوەی زیندەیی، و گۆڕان لە شێوازی ژیاندا وەك دووركەوتنەوە لە بەرۆژوویەتی و گۆڕینی کاتەکانی نوستن ، هەروەها چارەسەری نادەرمانی کاریگەر ئەمانەش دەگرێتەوە: راهێنانی راکێشان ، و خۆبەستنەوەبە سیستمێکی خۆراکیەوە ، سەرەڕای تەواوکەرەکانی وەك سەوزەو ڤیتامین و کانزاکان.و بۆ چارەسەری لا سەریەشە هەندێك دەرمان هەیە کە بەپێی رەچەتەی پزیشك یا بەبێ پزیشکیش بەکاردێن.

کەبریتین لەئەو دەرمانانەی کەتایبەتەبە چارەسەری نۆبەکانی لاسەریەشە (دەرمانی جۆری کەم خایەن) و ئەو دەرمانانەش کە تایبەتن بە دابەزاندنی نارەحەتی (شڵەژاوی و نۆبەکانی لاسەریەشەی داهاتوو (دەرمانی خۆ پارێز) -

لەهەموو بەشی ٥٤ و بەدرێژی دەربارەی چارەسەرە چرە کەم خایەنەکان دەدوێین هەروەها ئەو چارەسەرە خۆپارێزەکان و هی دیکە لە چارەسەرە نادەرمانیەکان.

ئەو بابەتانەی تاییەتن بەژن:

«لاسەریەشە لەسەرەتای سوڕی مانگانەوە دەستی پێ کرد واتە ئەو کاتەی تەمەنم سیانزە ساڵ بوو، من کەسکەم پڕبوو وام زانی ئیتر رزگارم بوو لێی، بەڵام لەپاش یەك هەفتە لە منداڵ بوونەکەم بۆم هاتەوە، و کاتێکیش کە گەیشتمە تەمەنی نائومێدی ، وام چاوەڕوان دەکرد بەتەواوی لادەچێتە بەڵام تا ئێستا و تا ئەم رۆژە بەدەستیەوە دەناڵێنم و بەڵکو بارەکەم خراپتر بووە».

ئەوەی راستی بێت ژنان زۆرتر بەر توشبوون بە لاسەریەشە دەکەون لە چاو پیاواندا بەرادەی نزیکەی سێ جار زیاتر، بەگشتی لاسەریەشە لە کچاندا دەست پێ دەکات لەگەڵ دەست پێکردنی قۆناغی کەوتنەسەر خوێندا و بە تێپەڕبوونی کات و بەکاریگەری هۆرمۆنەکان دەگۆڕێت.

- لە 60٪ ی ژنان لا سەریەشەیان لەدەست پێکردنی کەوتنەسەرخوێندا زیادەکات.
- لە 50٪ تا 60٪ی ژنان، لەماوەی سکپڕیاندا باری سەریەشەکەیان باش دەبێت .
- لاسەریەشەکەیان زۆرتر خراپتر دەبێت کەدەگەنە تەمەنی نائومێدی پێش واددەی خۆیان.
- لە 60٪ی ژن پاش گەیشتن بەتەمەنی نائومێدی بە شێوەیەکی سروشتی لاسەریەشەکەیان باش دەبێت
- لە 60٪ی ژنان پاش دەرهێنانی منداڵدان لا سەریەشەکەیان زۆرتردەبێت زۆربەی جار ئەم گۆڕانکاریانە لەلاسەریەشەدا بەندن بە گۆڕانکاری لە تێکڕای ئاستەکانی ئیسترۆجینەدا.

و ئەو ئیسترۆجینەش کە یارمەتی کچان دەدات بۆ ئەوەی بگۆڕێن بۆ ژن مادەیەکی گرنگە بۆ کپکردنی ئازار، و کاتێك لە جەستەدا دەسوڕێتەوە ، وەك رێکخەری ئازاری کاردەکات، و ئەوەش هۆکاری لاسەریەشە بەزۆری لێکدەداتەوە لە کچاندا کاتێك دەگەنە تەمەنی رەسیوی. چونکە رێژەی بەرزی ئیسترۆجین ئازار ناهێڵێت. لەبەرئەوە بەزۆری لاسەریەشە لەنیوەی دووەمی تەمەنی سکپڕیدا باش دەبێت کاتێك تێکڕاکانی ئیسترۆجین زۆر بەرزدەبنەوە، و لەگەڵ دابەزینی ئاستی ئیسترۆجیندا ئامەکانی ئازار زیاددەکەن لەبەرئەوە دەبینین لاسەریەشە لەزۆربەی جاردا لەکاتی ماوەی

هێلکەدانان و کەوتنەسەر خوێندا زیاددەکات.

هەروەها لەکاتی دەفانی منداڵێکی نوێدا. هۆی ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ دابەزینێکی زۆر لە ئاستەکانی ئیسترۆجیندا لەم ماوانەدا. ئاستەکانی ئیسترۆجین بەوە دەناسرێن کە شێوەیەکی جۆریان لە قۆناغە زووەکانی تەمەنی نائومێدیدا هەیە. وزۆربەی جار دەبێتەهۆی هەستکردن بە زیادبوونی سەریەشەکە، و کاتێکیش ژن دەگاتە قۆناغە کۆتاییەکانی تەمەنی نائومێدی، ئاستەکانی ئیسترۆجین لەجەستەیدا جێگیر دەبێت، لەبەرئەوە ورده ورده لاسەرلایەشەکە باش دەبێت. ئەوەی جێی سەرنجە ئەوەیە کەلاسەریەشە پاش دەرهێنانی منداڵدان زیاددەکات و تەنها لەتەمەنی نائومێدی سورشتیدا باش دەبێت.

ئەو بابەتانەی منداڵان دەگرێتەوە:

لەکاتی تاقیکردنەوەی مادەی بیرکاریدا "ستیفن" کەتەمەنی نۆ ساڵە هۆڵی تاقیکردنەوەکەی بەهۆی سەریەشەوە بەجێ هێشت. و بەپەرستیاری خوێندنگەکەی وت کەسەری دەیەشێت و دەستی خستە سەر ناوچەوانی بۆئەوەی شوێنی ئازارەکەی نیشان بدات، "ستیفن" حەبێکی لەدەرمانی مۆترین(Motrin) وەرگرت بۆ ماوەی 45 خولەك پشوی دا ، و کاتێك هەستا هەستی کرد کە حاڵەتی باش بووە و دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ پۆل. پەرستیارەکە ئەوەی بۆ دەرکەوت کەسەریەشەکە لەپاش بابەتی بیرکارییەکە نەماو پرسیاری ئەوەی کرد کەئایا کوڕەکە رۆژێك لە رۆژان توشی لاسەریەشە بووە؟

زۆرجار ئازاری سەری منداڵ و هەرزەکاران فەرامۆش دەکرێت، یا بەشێوەیەکی هەڵە لێکدەدرێتەوە و بەبیانویەك لێکدەدرێتەوە بۆ خۆ دزینەوە لە چالاکییەکی بەئەرك یا ناخۆش.

رێژەی ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی لا سەریەشەیان هەیە نزیکەی لە نێوان 5٪ تا 10٪ دا دەبێت.

لە راستیشدا لاسەریەشە بەزۆری منداڵی لە کوڕ زیاتر دەبێت وەك لە کچان پێش تەمەنی دەساڵی. بەڵام پاش تەمەنی رەسیوی رێژەی ئەو کچانەی تووشی ئەم سەریەشەیە دەبن زیاددەکات.

بەڵام هەواڵی خۆش بۆئەم کوڕانە ئەوەیە کە لاسەریەشەیان لەپاش گەیشتنیان بەتەمەنی بیست و پێنج ساڵی نامێنێت بەڵام لەکچاندا تادەگەنە تەمەنی نا ئومێدیش هەر دەمێنێت.

و بەزۆریش چاودێری لا سەریەشەی منداڵان دەکرێت چونکە ئەو ئازاری سەرەی هەیانە جیاوازە لەوەی لە گەورەکاندا هەیە وەك خوارەوە:

له گەورەکاندا	له منداڵاندا
ئازار لەیەکێك لەلاکانی سەر، یان لەو ناوچەیەی دەوری چاوەکانی داوە.	ئازار لە هەردوولای سەردا و بەتایبەتیش لەناوچەی چاودا.
ئازارێکی تریەدار.	منداڵان دەڵێن « ئازارەکە کەمە یا تیژ نییە» یا زۆر بەساکاری «سەریان ئازاریان دەدات»
ئازارەکە بەشێوەیەکی جۆری مەوەی بۆماوەی 8 تا 12 سەعات دەمێنێتەوە.	ئازارەکە بەشێوەیەکی جۆری بۆ یەك سەعات تا سێ سەعات دەخایەنێت.
روودانی حاڵەتێکی هێڵنج دان یا رشانەوە یا هەستداریەتی بۆ ژاوەژاو رووناکی.	بەزۆری ئازارەکە حاڵەتی هێڵنج هەستداریەتی بۆ ژاوەژاو و رووناکی. یا رشانەوەی لەگەڵدا نیە یا

له منداڵاندا زۆر بەکەمی لاسەریەشە کاردەکاتەسەر بەشی خوارووی سەر هەروەك لە گەورەکاندا روودەدات، و بەزۆریش منداڵ دەست دەخاتەسەر ناوچەوانی بۆ ئاماژەدان بە شوێنی ئازارەکە.

بەزۆری بچوکەکان ناتوانن ئەوەی هەیانە بە ئازارێکی تریەداری ناو بنێن، و ناشتوانن هەستداریەتی خۆیان بۆ ژاوەژاو یا روناکی دەرببڕن. یا حاڵەتی رشانەوە باس بکەن.

تەنانەت ئەو منداڵانەش کە دەرشێنەوە حاڵەتی رشانەوەکە نابەستن بە لاسەریەشەکەوە و ئەگەر داوامان لەو بچوکانە کرد کە وێنەی ئەو ئازارە بکێشن کەهەستی پێ دەکەن، ئەوا دەگەینە دۆزینەوەی رێگایەکی کاریگەر بۆ " زانینی" نیشانەکانی ئەو لاسەریەشەیەی پێوەی دەناڵێنن.

سەرچاوە:

داون مارکۆس: "الصداع النصفي"

ترجمة: ساندرا الشاعر

دار الكتاب العرب

بيرت - لبنان- (2007)

وەرگێڕانی: دانا

ئایا مرۆڤ دەتوانێت ژیان بخولقێنێت؟

دکتۆر حامد عەلوان
تەرجەمەی: رۆشنا ئەحمەد

پێشتر چەند وتارێکم بڵاوکردەوە کەتاڕادەیەک بەدرێژی هەردوو تیۆری پەرەسەندنی زیندەییم خستۆتەڕوو بەهەردوو لایەنە داروینی و بۆماوەییەکەی ، بەڵام پاش تێپەڕبوونی چەند مانگێکیش، هێشتا رۆژانە ژمارەیەکی زۆر لەنامەی ئەو خوێنەرانەم پێدەگات کە بەدوی راستیدا دەگەڕێن، هەندێکیان سەرنج و تێبینی خۆیان دەخەنەڕوو، هەندێکی دیکەش وەڵامی ئەو پرسیارانەیان دەوێت کەبەباشی لێی تێنەگەیشتوون.

تیۆری پەرەسەندن تیشکی نوێ نییەو سەدان کتێب و وتاری لەبارەوە نوسراوە، بەڵام پێدەچێت ئارەزووی خوێنەرە عێراقییەکان لەوەوە هاتووە کە وتارەکان بەشێوازێکی سادەو دوور لە ئاڵۆزی زمانی زانستی خراونەتەڕوو، لەبەرئەوەش کەرەنگدانەوەی چەمکێکە کەدژ بەسەرجەم ئەو چەمکانەیە کە ئێستا لە عێراقدا لە گۆڕێدان و دەیانەوێت هەنگاوەکان سەدان ساڵ بەرەو دوا بگەڕێننەوە، واتە تەواو پێچەوانەی ئەوەی جیهانی مۆدێرن دەیکات.

لەم دواییەدا هەوڵێك توشی سەرسوڕمانی کردین ... ئەویش ئەوەیە کەلەمەودوا وانە پەروەردەیی و فێرکارییەکان لەفێرگەکاندا دەچنە ژێر چاودێری مەرجەعیەتی نەجەفەوە!! ئەوجا با وێنا بکەین چۆن بابەتە زانستیەکان دەخرێتەبەردەم فێرخوازە نوێیەکان!

خۆئەوەی کەتایبەتە بە تیۆری پەرەسەندنەوە ، ئەوا گومانم نییە کەلەهەموو کتێبەکانی زیندەوەرزانیدا لادەبرێن و شوێنەواری نامێنێتە لەبری ئەوەش چەمکەکانی خولقاندنی تەواو ئاینی دادەنرێت. بەڵام پێویستە مەرجەعیەتی نەجەف ئەو گوتەیە بیرخۆیان بخەنەوە کە دەڵێت:"هەموو قەدەغەیەك خواستراوە" شاردنەوەی ئەو زانستەش کەدژ بە روانگەکانیانە رێگە لەوە ناگرێت بەدوای مەعریفەدا بگەڕێن، بەتایبەتی کەتۆڕی ئینتەرنێت دەگاتە دەست زۆربەی تاکەکان. دواکەوتوانی ئەفسانەو خورافەناسەکانیش هەرچیەك بکەن، ناتوانن

رەوتی پێشکەوتنی فیکری لای مرۆڤ بوەستێنن، رۆژێکیش دێت کە بازاڕیان نامێنێت و کەس گوێیان لێ ناگرێت.

ئێمە شانازی بە مێژووەکەمانەوە دەکەین، بەڵام ئەوە مێژوویەکی رابردووە و نایکەین بەچاڵێك بکەوینە نێوی و توانای هاتنەدەرەوەمان نەبێت لەنێو ئەم جیهانەدا کەبەخێرایی (با) پێشدەکەوێت. زانست بەهۆی تیۆرەکەیەوە پێش ناکەوێت کە فلان و فیسار (ئایەتوڵڵا...) دەربارەی حەتمییەتی دەرکەوتن و بەختەوەری مرۆڤایەتی دایدەنێت، بەڵکو زانست بەهۆی ئەو تیۆرییانەوە پێش دەکەوێت کەزانا مەزنەکان دایانناوە.

تیۆری نوێی پەرەسەندن، یاخود ئەوەی بەپەرەسەندنی ئەندەکی ناسراوە، ئاماژە بۆ ئەوەدەکات کەیەکەم خانەی زیندوو لە گۆڤارێکی گەرمداو لە شوێنێکی رووی ئەم هەسارەیەدا پەر لە 3500 ملیۆن ساڵ دروست بووە، ئەم مێژەووە دەگەرێتەوە بۆتەمەنی ئەو بەردارنەی کەتیایدا خانە بەبەردبووەکانی تێدا دۆزراوەتەوە، ئەم یەکەمین خانە سادەیە پاش زنجیرەیەك کارلێکی درێژو لە بارودۆخە تایبەتەکانی ئەو چەندین ئەندەکانە دروست بووە کەلێوەی ترشە ناوەکیەکان (RNA و DNA) و پرۆتینەکان پێکهاتووە. تاقیکردنەوە تاقیگەییەکانیش سەلماندویانە کەدروستبوونی ماددە ئەندامیەکان شتێکەو روودەدات، بۆنمونە دروستبوونی ترشە ئەمینیەکان (یەکەکانی بونیادی پرۆتین) لە گازەکانی ئامۆنیاو میسان و دووانۆکسیدی کاربۆنەوە.

بەر لەوەلامدانەوەی پرسیاری ئەم وتارە، پێویستە پێناسەی چەمکی خانەی زیندوو بکەین... بەبێ ئاڵۆزکردنی ، سادەترین پێناسەی خانەی زیندوو ئەمەیە، ئەو یەکە ئەندامیەیە کە لەتوانایدایە وەچەیەکی وەك خۆی (هاوشێوەی خۆی) بەجێبهێڵێت. هەرچی هۆکاری بەهێز لەم زیادبونەدایە، بریتییە لەئەندەکی DNA (ترشی ناوەکی ریبۆزی کەم ئۆکسجین) کە ئێستا پێکهاتەکەی شتێکی زانراوە بەوردی روونکراوەتەوە، ئەویش یەك پێکهاتەیە لەهەموو زیندەییدا، هەرلەبەکتریاوە تادەگاتە مرۆڤ بەڵام جیاوازییەکان لەنێو زیندەکاندا ، لەجەوهەرەکەیدایە و تەنها جیاوازییە لەژمارەی یەکەکانی بونیادی ئەم گەردە (نیوکلیۆتیدەکان)، جیاوازی بەدوایەکداهاتنی نیوکلۆتیداتەکان یەك لەدوای یەك و جیاوازی ژمارەی گەردیلەکان (وتا ژمارەی کرۆمۆسۆمەکان)، تەنها ئەم جیاوازییەیە کە سیفەتە تایبەتیەکان دەبەخشێتەهەموو یەکێك لە بونەوەرە زیندووەکان، ئەگەرچی لەپاش ئەم پێناسەیە پرسیارێکی تەوەرەیی بە مێشکدا تێدەپەڕێت، ئەگەر مرۆڤ بە وردی زانیویەتی خانە لە چی پێکدێت، ئەوا بۆچی ناتوانێت خانەی زیندوو بخولقێنێت؟ هەرچەندە ئەم پرسیارە هەستیارەو دەچێتەنێو کاری خولقێنەرەوە، بەڵام زانست ئەو شتانە نازانێت و دەیەوێت بەراستیەکان بکات.

زانست ئەوە دەزانێت کەدەکرێت و دەبێت، هەرچی ناکرێت و نابێت... ئەوەمەسەلەی کاتەو تاکاتی کردنیشی بەو جۆرەیە، ئەوەی بەئاسانی ئەم قسەیە وەرناگرێت ، با لێکی بداتەوە بەر لەسەد ساڵ چ شتێك لەبەردەستی مرۆڤدا بوو، ئێستاش چی لەبەردەستدایە، ئەم ئامێری کۆمپیوتەرە بەر لە پەنانجا ساڵ بەقەبارەی ئەو ژوورە بووە کەتیایدا دادەنیشین، بەر لەسەد ساڵیش خەڵکی بەپەنجەکان ژمارەکانی کۆدەکردەوە.... هەرچی وەڵامی ناونیشانی ئەم وتارەیە... دەڵێین : بەڵێ.

ڤایرۆس سادەترین بونەوەری زیندووی ناسراوە لەسەر زەوی ، کاتێك دەچێتە خانەی بونەوەرێکی زیندووی دیکەوە، چ رووەك یان ئاژەڵ یاخود تەنانەت خانەی بەکتریابێت، توانای زیادبوونی دەبێت و بە زیندوێتی دەمێنێتەوە ، خانەی ڤایرۆس هیچ ئاڵۆزییەکی تێدانیە، لەناوکێکی بچوك پێکهاتوە کەشریتێکی کورتە لە ترشی ناوکی کە (رنا RNA، یان دنا DNA) یەو بەرگێکی پرۆتین دەورەی داوە ، شفرە بۆماوەییەکەی زۆر کورتەو لەچەند جینێك تێناپەرێت، جا ئایا مرۆڤ دەتوانێت ڤایرۆسێك بخولقێنێت؟!!

لەساڵی (1918) دا خەڵکی دووچاری

نەخۆشیەکی ترسناك هاتن کە نزیکەی (50) ملیۆن مرۆڤی لەناوچە جیاوازەکانی سەر گۆی زەوی لەناویرد، لەبەرئەوەی زانست لەوکاتەدا هێشتا ڤایرۆسەکانی نەدۆزیبۆوە کەس نەیدەزانی هۆکاری راستەقینەی نەخۆشیەکە چییە، ئەو نەخۆشیەیان ناونا ئەنفلۆنزای ئیسپانی، چەند ساڵێك ئەوە بەمێشکی هەندێك زانادا هات کەسەرلەنوێ ئەو ڤایرۆسە بخولقێننەوە بەمەبەستی توێژینەوەو دۆزینەوەی دەرمانی تایبەت بەلەناوبردنی. کاتێك سەرلەنوێ پەیدابۆوە، بەڵام بۆئەنجامدانی ئەو کارە دەبوو شفرەی بۆماوەیی واتە نەخشەی جینەکانی ڤایرۆسەکە بزانن ، بۆئەوەش رویان کردە نەخۆشخانەکان و بەدوای شانە یان پاشماوەی شانەیی ئەو کەسانەدا گەڕان کەبەو نەخۆشیە مردبوون، چەند پارچەیەك سی ئەو نەخۆشانە لە شوشەی تایبەت و لەماددەی فۆرمالیندا هەڵگیرابوون و بەرێکەوت هەرئەو ماوەیە جەستەی ژنێکیان بەرچاو کەوت کەبەو نەخۆشیە لەبەفری ئەلاسکا مردبوو، لەشانەکانی (سی) ئەو کەسانەدا، چەند کەرتێکی جیای ترشی ناوکی ئەو ڤایرۆسەیان دۆزییەوە، پاش هەوڵێکی زۆر توانیان نەخشەی تەواوی ترشی ناوکی ڤایرۆسەکە دیاری بکەن، ئەمە سەختترین کاری قۆناغەکەبوو، چونکە دروستکردنی ترشی ناوکی کورت لە تاقیگەدا بووە بەشێك لە ئەلف بێی ئەندازەی بۆماوەیی ، ئەوکارەیان بەئەنجامدا، ترشی ناوکیان دروست کردو بەپرۆتین دەوریان گرت، کەس نەیدەزانی چی روودەدات، ئایا ئەم خانە خولقێنراوە دەژی یان نا، سەرسوڕمانەکە ئەو کاتەبوو کەئەم ڤایرۆسە لەناو مێشکێکدا چێنراو زیادی کرد، واتە ڤایرۆسیان خولقاند، ئەمڕۆ زاناکان ئەم ڤایرۆسە ترسناکەیان لەناو تاقیگەدا زۆر بەباشی هەڵگرتوە.

ئەمە هەموو شتێك نییە، تیمێکی دیکەی زانایان لە زانکۆی نیویۆرك ویستیان ڤایرۆسێکی دیکە لە سفرەوە دروست بکەن، واتە هیچ ماددەیەك لەو ڤایرۆسەوە وەرنەگیرابێت ، زاناکان لە ئینتەرنێتدا بەدوای نەخشەی ئەو ڤایرۆسە گەڕان کەبە (پولیۆ) ناسراوە، کەدۆزیانەوە، بڕیاریاندا ڤایرۆسەکە لە گەردە کیمیاییەکان واتە نیوکلیو تیداتەکان (یەکەکانی بونیادی ترشی ناوکی) بخولقێنن، کارەکەیان بەئەنجامداو لە مشکدا چێنراو دەستی بەزیادبوون کرد، ئەمە کارلێکی سەرنجراکێش بوو، بەڵام خانەی بەکتریا لە شفرە بۆماوەییەکەیدا زۆر لە ڤایرۆس ئاڵۆزترە، چونکە نەخشە بۆماوەییەکەی لەدەیان هەزار نیوکلیوتیدات پێکهاتووە، زاناکان دەڵێن: خولقاندنی خانەی بەکتری شتێکی مەحاڵ نییە، بەڵام کاتێکی زۆری پێویستە، یان وەك د.ئیکارد ویمەر، ئەندامێکی ئەو تیمە دەڵێت، پێویستە جیهان دەبێت خۆی بۆئەم رووداوە ئاگادەبکات، ئەوە راستیەکی نوێیە، ئەو راستیەی جەخت لەوە دەکات کە ژیان لە سفرەوە دەستی پێکردووە، پاش ئەو کارلێکە کیمیاییانەی کاتێکی درێژ بەردەوام بووە، نەك لەخۆوەو لە(کن فیکون) یێکدا.

خوێنەری بەرێز، وێنای ئەوەبکە کەئەقڵی مرۆیی ئەگەر ئازادانەو بەبێ کۆت و بەربەست کاربکات، دەتوانێت چی بکات! زاناکانی رابردوو وەك داروین، بیرۆکەی دروستبوونی کیمیایی خانە زیندووەکانی خستەڕوو، ئەوەتا ئەمڕۆش زاناکان راستی ئەو بیرۆکە و پێشنیارانە دەسەلمێنن.

سەرچاوە:

WWW.ahewer.org

پرۆگرامکردنی مرۆڤ بەهۆی زمانەوە

د. نەبیل حاجی نائف

پرۆگرامکردنی دەماریی زمانەوانی (NLP) بریتین لە کۆمەڵێك تەکنیك کەپشت بە هەمکردن و ئیجا دەبەستن لەگەڵ ئەو شێوازانەی کە پەندن بە بنەما دەروونییەکانەوە، سەرجەم ئەمانەش لەپێناوی چارەسەرکردنی هەندێك لە فەیرانە دەروونییەکان و یارمەتیدانی مرۆڤ لە پێناوی بەدیهێنانی سەرکەوتنی باشتر لە ژیانداو لە هەمان کاتیشدا بۆ ئەوەی گۆڕانی خێراو بەهێز لە رەفتاردا دروست بکرێت.
لە سەرەتای حەفتاکاندا ریچارد باندلەر (ئەندازیار و چارەسەرساز لە رێگەی گشتالتەوە) و جۆن گریندەر (زمانەوان و چارەسەرساز) یەکەم کەس بوون شێوازی پرۆگرامکردنی زمانەوانیان لە ساڵی 1973 دا داهێناو لە شێوەی کۆمەڵێك نمونەو پرەنسیپ دا خستیانەڕوو، ئەویش بۆ مەبەستی وەسفکردنی پەیوەندی نێوان ئەقل و زمان (زمان لێرە مەبەست لە زمانی وشەیی و زمانی جەستەیشە) هەروەها ئەوەشیان خستەڕوو چۆن پەیوەندی نێوانیان رێکبخرێت، واتە پرۆگرام بکرێت بۆ ئەوەی بەهۆیەوە کاربکرێتە سەر بیرکردنەوەو جەستەی ئەو کەسەی کە مەبەستە، ئەم دوو داهێنەرە بڕیاریاندا بنەماکانی Programmin Neuro Linguistic واتە NLP وەك زانستێکی نوێ پێشکەش بکەن کە ناویان لێنا پرۆگرامکردنی دەمار بەشێوەیەکی زمانەوانی.

ئەم رێگەیە بریتیە لە دروستکردنی وێنەیەکی دەرەکی جیهان لە مێشکی مرۆڤدا واتە پرۆگرامکردنی دەماخی مرۆڤ.

ئەم دوو پیاوە رێگەیەکیان دۆزییەوە پێی دەوترێت (بە نمونە کردن) ئەمەش پاڵی پێوەنان بۆ ئیشکردن لەسەر سیان لە گەورە چارەسەرسازە جیهانیەکان. میلتۆن ئیریکسۆن Milton Erickson کە بە دامەزرێنەری خەواندنی ئیجائی نوێ دادەنرێت و، فرتز

پیرلز Fritz Perls داهێنەری گشتالت وەك ڕێگەیەکی چارەسەرسازیی و فرجینیا ساتیر Virginia Satir کە بە پێشەنگی هاوچەرخی چارەسەرکردنی خێزان دادەنرێت، هەروەها بەهۆی پشتیوانی و هاندانی بیرمەندی ئینگلیزی و مامۆستا لە زانکۆی سانتاکروز گریگوری باتیسون وێڕای پارمەتیەکانی هەریەك لە جودس دیولیزیلرو لزلی کامرون باندلر، توانیان توێژینەوەکانیان بخەنەڕوو.

گریندلەر و باندلەر لە توێژینەوەکەیاندا پشتیان بەو کارانە بەست کە پێشتر زاناکان ئەنجامیان دابوو، بەناوبانگترین ئەو زانایانەش ئەمریکی نعوم شومسکی و پۆلەندی ئالفرید کورزبسکی بوو. لە ڕاستیدا گرنگترین شت کە ئەم دوو زانایە پێی گەیشت بوون ئەم هەقیقەتە بوو:

خەڵك بەپێی پرۆگرامێکی ئەقڵی هەڵسوکەوت دەکەن، لەبەر ئەوە ئەوەی ئەم دووانە پێشکەشیان کرد زانستێکی سەربەخۆ نەبوو، بەڵام داهێنانی ڕاستەقینە لە زانستی پرۆگرامکردنی زمانەوانی دەماریی لەو پێکهاتەیدا بوو کە ئەمان دروستیان کرد.

میلتــۆن ئێریکســون لــە بەناوبانگتریــن زانــا دەروونناســەکانی ئەمریکا بــوو لە ســەردەمەکەی خۆیدا، شــارەزاییەکی لێهاتــوو بــوو لــە خەواندنــی ئیحائیــدا، هەروەهــا ژنــە سایکۆلۆژیســتێکی بەناوبانگیــش هەبووە ناوی فرجینیاســاتیر بوو کە بایەخی بەشێوازێکی تایبەتی چارەسەرکردن دەداو ناوی لێنابوو(چارەسەرکردنی خێزانی تەواوکەر)، ئەم چارەسەرە پشتی دەبەست بە بانگهێشتکردنی نەخۆش و سەرجەم ئەندامەکانی خێزانەکەی و ئەنجامدانی گفتوگۆکردن لەگەڵیاندا.

ئەگەر توانرا ئەم کارە بکرێت، ئەوا ئەوە دەگەیەنێت، هەموو سەرکەوتنێك لە دونیادا دەکرێت ڕەگەزەکانی لەیەك جیا بکرێنەوەو پاشان بۆ کەسانی دیکە بگوێزرێنەوە.

باندلەر و گریندر لەسەر ئەوە ڕێکەوتن شارەزاییەکانی هەریەك لە ملیتۆن و فرجینیا لەیەك هەڵبوەشێنن و جیایان بکەنەوە، دواجار توانیان سیانزە شێوازی زمانەوانی تایبەت بە میلتۆن و حەوتیش تایبەت بە ساتیر دەست نیشان بکەن، کاتێك خۆیان ئەم شێوازانەیان جێبەجێ کرد، دەرئەنجامی سەرسوڕهێنەریان دەستکەوت.

لەدوای ئەم داهێنانەوە باندلر لە ئەقڵی مرۆڤدا دەستیکرد بە گەڕان بەشوێن کۆمپیوتەردا، پرسیاری لەخۆی دەکرد:

ئەگەر بەرنامەکانی کۆمپیوتەر، کۆمپیوتەر بەڕێوەبەرن و ئاڕاستەی بکەن، ئەوا چی ئەقڵ بەڕێوە دەبات و ئاڕاستەی دەکات؟ ئەگەر زمانەکانی پرۆگرامی کۆمپیوتەری ئەو شێوازە بن کە لەگەڵ زانیارییەکانی لۆژیکی کۆمپیوتەریی(یەك و سفر) مامەڵەی پێدەکەین، کەواتە ئەو زمانە چییە کە لەگەڵ زانیارییەکانی لۆژیکی ئەقڵی(دەمارەکان) کاریان پێدەکەین؟

گریندر سەبارەت بە هەریەك لە میلتون و ساتیر زانیاریی هەبوو، تێبینی کردبوو ئەو خاڵە هاوبەشەی کۆیان دەکاتەوە ئەوەیە هەردووکیان لەپێناوی دەستکەوتنی ئەنجامی دەگمەن و سەرسوڕهێنەر لە چارەسەرکردنەکانیاندا،(زمان) بەکاردەهێنن.

گریندر ئەو پرسیارانە کێنگڵییان دەدا، ئایا نهێنی لە زمانی ئەم دووانەدا چییە؟ ئایا جیاوازی قسەکانی ئەمان لەگەڵ قسەی کەسانی دیکەدا چییە؟ ئایا هیچ ڕێگە یان شێوازێکی تایبەتی هەیە بە ئاگایی خۆیان یان خۆیان بێ ئاگابن لێی و لە دەستکەوتنی ئەم بەرجووانەدا بەکاریبهێنن؟ ئایا دەکرێت ئەم شێوازانە ئاشکرا بکرێن و لێکهەڵبوەشێنرێن و پاشان بۆ کەسانی دیکە بگوێزرێنەوە بۆ ئەوەی هەمان ئەنجامیان دەستبکەوێت؟

لەسەرئەم خاڵەی کۆتاییان گریندەر هەڵوێستەیەکی دوور و درێژی کرد. بیری دەکردەوە، ئایا دەکرێت ئەم شارەزاییە زمانەوانییە لەبەر یەك هەڵبوەشێنرێت و بۆ کەسانی دیکە بگوازرێتەوە؟

بەکورتی: ئایا دەتوانین بڵێین: پرۆگرامی ئەقڵی هەیە کە کۆنترۆڵی ئەقڵ دەکات؟ هەروەك چۆن پرۆگرامی کۆمپیوتەری هەیە کۆنترۆڵی کۆمپیوتەر دەکات؟

ئەم تیۆرەی کە باندلەر بناغەکەی بۆ دانا، دەتوانین دەرئەنجامی سەرسوڕهێنەری لێوە وەربگرین:

1- هەروەك چۆن دەتوانیت کاری هەموارکردن و چاکسازی لە پرۆگرامەکانی کۆمپیوتەردا بکەیتە دەتوانیت

هەمان کار لە پرۆگرامەکانی ئەقڵیشدا ئەنجام بدەیت.

2. هەروەك چۆن دەتوانیت هەندێك پرۆگرامی کۆمپیوتەری لابەریت دەتوانیت هەندێك پرۆگرامی ئەقڵیش بسڕیتەوە، هەرچەندە ئەم کارە لەوانەیە ئاسان نەبێت.

3. هەروەك چۆن دەتوانیت پرۆگرامێکی کۆمپیوتەری لە هاوڕێیەکتەوە وەربگریت، دەتوانیت پرۆگرامێکی ئەقڵی لە کەسانی دیکەشەوە وەربگریت.

4. هەروەك چۆن هەندێك ئامێر، هەندێك پرۆگرام وەرناگرن، هەندێك ئەقڵیش هەن لەوانەیە، هەندێك پرۆگرام وەرنەگرن (جیاوازییە تاکانییەکان).

بەمەش باندلر توانی داهێنانێکی نوێ پێشکەش بکات کە پرۆگرامە ئەقڵییەکانە.

لەدوای ئەوەی ئەم زانستە لە لایەن هەندێك کەسەوە کاری لەسەر کراو هەندێك لایەن بە پێوەندگی نوێ و ئاراستەی گشتی و لە ئاستێکی ئەخلاقی بەرزدا، پێشکەشیان کرد، **لە ماوەی هەشت ساڵی یەکەمدا کۆمەڵێك کەسی دیکەش رۆڵیان لە دامەزراندنی ئەم زانستەو دانانی بنەماکانیدا هەبوو، لەوانەش:**

رۆبەرت دیلتس، دامەزرێنەری زانکۆی NLP لە کالیفۆرنیا، وایت ودسمول، سەرۆکی یەکێتی جیهانی بۆ راهێنانی پرۆگرامکردنی دەماریی زمانەوانیی.

ئەوەی ئەمرۆ ناوی لێنراوە پرۆگرامکردنی دەماریی زمانەوانیی بەرهەمی کرداری بە نمونەکردنە، ئەم کردارە هەوڵ دەدات هەنگاوێکی ئاشکرا بۆ سەرکەوتن دیاری بکات، پاشان سەرکەوتوترین شێوازی سایکۆلۆژیی بەکاربهێنرێت بۆ بەهێزکردنی رەفتارە سەرکەوتووەکان و هەوڵدان بۆ لەبەریەك هەڵوەشانی بیروباوەڕە کۆنەکان کە دەرکەوتووە رێگرن لەبەردەم پێشکەوتنی تاکدا، لێرەوە ئەم کارە ناوی لێنراوە پرۆگرامکردن، واتە سەرلەنوێ پرۆگرامکردنی ئەقڵ لە رێگەی زمانەوە.

ئەوانەی لە رێگەی ئەم پرۆگرامەوە پێشکەوتوون ئەم زانستە بە چارەسەرکردنی ئەفسوناوی وەسف دەکەن، لە بناغەدا ئەم زانستە پشت دەبەستێت بە تەواوی رەفتار کە خاوەنی بونیادی خۆیەتی، لەگەڵ لێکۆڵینەوەی بونیادی شارەزاییە تایبەتیەکانی ئەو کەسەو پشت بە هەندێك بنەمای سەرەکی دەبەستێت.

1. دیاریکردنی ئەو ئامانجەی کە خواستراوە یان داواکراوە، چی دەوێت، واتە ئەو کەسەی دەتەوێت کاری تێبکەیت ئامانجی چییە؟ رەفتاری خۆت بگۆڕە بۆ ئەوەی دەتەوێت دەستت بکەوێتە واتە نەرمی و نیانییەکت تیا بێت بۆ ئەوەی بگۆڕرێت. پاشان ئێستا دەست پێبکە.

زۆرێك لە خەڵك دەرئەنجامی بەرجەستەکراوی یان بەری رەنج و هەوڵی خۆیان لە ژیاندا دەستناکەوێت، چونکە زۆر جار خۆیان خاوەنی ئامانجی تایبەتی نەبوون.

پرۆگرامی زمانەوانیی دەماریی جەخت لەسەر دیاریکردنی ئامانجێکی تایبەتی دەکات کە مرۆڤ بەو پەڕی هۆشیارییەوە بڕیاری لەسەر بدات.

2. بەکارهێنانی زنجیرەیەك لە نمونەو تەکنیکی زمانەوانی و رەفتاریی، دەرکەوتووە کارایی زۆری دەبێت لە بەخشینی توانا بۆ گۆڕینی بیرو باوەڕ و رەفتاری کەسانی دیکە.

3. جەخت کردن لەسەر بایەخی بەردەوامبوون لە هەڵسەنگاندنی ئەو کەسانەی سوودمەندبوون یان مامەڵەیان لەگەڵ کراوە، بۆ ئەوەی ئاستی سەرکەوتن لەو کەسانەدا دیاری بکرێت، لە کاتێکدا ئەگەر شێوازەکە سەرکەوتوو نەبوو، ئەوا وا پێویست دەکات شێوازەکەو ئەرکەکانی ئەقڵ و هەڵسەنگاندن و پاشان رەفتار بگۆڕرێتە بۆ ئەوەی مرۆڤ ئەوەی دەستکەوێت کە دەیەوێت.

لە لایەکی دیکەوە وا پێویست دەکات مرۆڤ هەمیشە یان لە هەموو کاتێکدا چاوەڕێی ئەوە نەکات کە هەر شتێك دەیخوازێت دەستیبکەوێت، بەڵکو دەبێت درك بەوە بکات دەستکەوتنی هەر شتێك کە ئەو دەیەوێت لەژێر بارودۆخی دیاریکراودا بەرێوە دەچێت.

4. لە پرۆگرامردنی دەماریی زمانەوانیدا مرۆڤ دەکەوێتە بەردەم ژمارەیەکی زۆر لە هەڵبژاردن نەك بە پێچەوانەوە، هەروەها پێویستە هیچ کام لەو هەڵبژاردنانە رەتنەکاتەوە یان لە ژمارەی ئەو بەرچە کردارانە کەم نەکاتەوە کە دەشێت رووبدەن، ئەو دەرئەنجامانەش کە خواستراون پێویستە پارێزگاری لە هەموو دۆخە

پۆزەتیڤەکان بکات و لەگەڵ ژینگەو دەورو بەریدا تەبا بێت، واتە لێکۆڵینەوەی شوێنەوارەکانی ئەو دەرئەنجامانە لەسەر ژینگە، چونکە پێویستە رەچاوی گونجاندنی دەرئەنجامە حەخواستراوەکان لای کەسی سوودمەند لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکرێت، بەشێوەیەك ئەو خواستانە کە کەسێك سودیان لێوەردەگرێت کەسانی دیکە تووشی زیان نەکات.

گریمانەکانی پرۆگرامکردنی زمانەوانی دەماریی:

هەندێك گریمانە هەن کە هاوکاتن لەگەڵ پرۆگرامکردنی دەماریی زمانەوانیدا و لە پەیوەندیکردنی کارادا بەسوودن، لەم گریمانانە، وەك:

لە پەیوەندیکردن یان لێکحاڵیبوون لەنێو خەڵکدا، کەسێك زانیاری بۆ کەسێکی دیکە دەگوازێتەوە، کەسێك زانیاری لایەو ئەو زانیارییەش شتێك دەگەیەنێت لە لایی و دەیەوێت بۆ کەسێکی دیکەی بگوازێتەوە بۆ ئەوەی پەیوەندی لەگەڵدا ببەستێت.

بەکارهێنانی زمان و سەرجەم شێوەکانی گوزارشتکردن، رێگەیەکن بۆ چوونە ناو ئەقڵی کەسێکی دیکەو کارتێکردنی، هەر لەم رێگەیەوە دەتوانین بیرۆکەو وێناکانی خۆمانی پێ بگەیەنین.

ئەم. شێوازانە کە لە رێگەیەوە دەچینە ناو ئەقڵی کەسانی دیکەوە سروشتیان هەرچۆنێك بێت، کاریگەرییەکانیان بۆ سەر ئەقڵ دەسەپێنن، چونکە ئەو کەسە ناچارە مامەڵەیان لەگەڵدا بکات و کاریان لەسەر بکات کاردانەوەی بۆیان هەبێت، بەمشێوەیە دەتوانین کار لەو مرۆڤە بکەین و کۆنترۆڵی زۆرێك لە کاردانەوەکانی و لێرەشەوە رەفتارەکانی، بکەین، ئەم دیاردەیە یان ئەم توانایە کە هەمانە، مرۆڤ لەدێر زەمانەوە بەکاریهێناوەو درکی بە کارایی و سوودەکانی کردووە.

هەریەك لە ئێمە ئێبینی ئەمانەی لەسەر کەسانی دیکە کردوومو ئاماژەو کاردانەوەی لە لایان دروست کردووە و لێرەوە کۆنترۆڵی رەفتارییانی کردووە، ئەمانەش سەرجەمیان لەرێگەی قسەکردنەوە بەشێواز و رێگەی گونجاو بەرێوە دەچن، بۆ نمونە چیرۆك و وتار و پەند و شیعر و (لە ئێستاشدا راگەیاندن بەگشتی) کاریگەری گەورەیان، هەبووە، وتار کاریگەرییەکی بەهێزی هەبووە لەسەر کەسانی دیکە، چونکە پشت دەبەستێت بە تێکەڵاوبوون و لاساییکردنەوەی غەریزەیی، هەمووومان سەبارەت بە هتلەر زانیاریمان بیستووە کە چۆن هزر و پاڵنەر و ئامانجەکانی خۆی لە رێگەی وتارەوە بەسەر کەسانی دیکەدا سەپاندووە.

زۆر جار مرۆڤ وا دەزانێت ئەگەر ئەوەی دەیەوێت وتی، ئەوا بەرپرسیارێتی لە پرۆسەی پەیوەندیکردندا کۆتایی پێهاتووە، ئەو قسەکەرانەی کە لە هونەری قسەکردندا شارەزان درك بەو راستیە دەکەن کە بەرپرسیارێتییەکانیان بە کۆتایی هاتنی قسەکانیان کۆتایی نەهاتووە، چونکە لە پرۆسەی پەیوەندیکردندا، ئەو رێگەیەی کە گوێگر قسەکانی تۆی پێ لێکدەداتەوەو چۆنیەتی وەڵامدانەوەو کاردانەوەی بەرامبەر گفتوگۆکەت، ئەوە گرنگە، ئەمەش وا پێویست دەکات مرۆڤ بە ئاگا بێت لەو وەڵامانەی کە دوای قسەکانی گوێی لێیان دەبێت، ئەگەر وەڵامدانەوە و کاردانەوەکە بەو شێوەیە نەبوو کە خۆی دەیەوێت، ئەوا وا پێویست دەکات رێگەو شێوازی پەیوەندیکردن بگۆڕێت تاکو ئەو کاردانەوەیەی دەست بکەوێت کە خۆی دەیەوێت.

هۆکاری زۆریش هەن بۆ تێگەیشتن لە پرۆسەی پەیوەندیکردن:

یەکەم: هەندێك جار بەد تێگەیشتن لەوەو روودەدات ئەو شارەزاییانەی بەندن بەهەمان وشەو واتاوە لای هەردوو لایەنەکە جیاوازن.

زۆر کات ئەو واتایەی کەسێك بەرامبەر بە وتنی وشەیەك مەبەستییەتی، هەمان واتا ناگەیەنێت لای کەسی بەرامبەر، چونکە پێکهاتەی واتای ئەو وشەیە لای هەردوو لا یان هەردوو کەسەکە جیاوازەو هاوتا نییە.

دووەم: بەهۆی نوشستی هێنان لە درککردندا روودەدات، مەبەست لە درککردنە بەو راستییەی کە لە ئاوازی دەنگی قسەکەر دا هەیەو ئاماژەکانی روخساریش زانیاری دەبەخشن لەکاتی قسەکردندا، هەروەها گوێگر لەوانەیە وەڵامی ئەوانەش بداتەوە هەروەك چۆن وەڵامی قسە وتراوەکانی قسەکەر دەداتەوە.

ئەو کەسانەی توانایەکی باشی پەیوەندیکردنییان هەیە، درك بەوە دەکەن کە ئەو نەخشە ئەقڵییەی

بەکاریدەهێنن دەربارەی جیهان، ئەوە هەموو جیهان نییە، بە واتایەکی دیکە مرۆڤ ناتوانێت درك بە هەموو شتێك بکات لەکاتی پەیوەندیکردنداو و پێویستە ئاستە جیاوازەکانی ئەو مانایە جیا بکەینەوە کە وشەکان دەیبەخشن.

سەرەتای جیهان و پاشان شارەزایی دەربارەی ئەو جیهانە دێت، ئەم شارازاییە بریتییە لە نەخشەی مرۆڤ سەبارەت بەجیهان یان مۆدیلەکەی یان نمونەکەی و ئەمەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت.

هەر مرۆڤەو مۆدیلێکی ئاوازە بەرامبەر جیهان فۆرمەلە دەکات، لێرەشەوە لە هەقیقەتێکی تا ئاستێك جیاوازدا دەژی لە کەسانی دیکە. بەمشێوە مرۆڤ هەروا راستەوخۆ و هاکەزایی هەڵسوکەوت ناکات بە پشت بەستن بەو زانیاری و شارەزاییانەی دەربارەی جیهان دەیانبیستێت، بەڵکو بەپێی شارەزایی خۆی رەفتار دەکات.

ئەزمونی تایبەتی مرۆڤیش لەوانەیە دروست بێت و ئەو کەسە بە تەواوەتی ئامانجەکەی پێکابێت، لەوانەشە وانەبێت، ئەمە تا ئەو ئاستەی ئەزمونی ئەو کەسەیان شارەزاییەکانی هاوتا و هاوشێوەی لە پێکهاتەدا هەبێت و ئەمەش ئاماژەیە بۆ دروستی ئەو ئەزمونەو هاوکات سوود و قازانجیش دەبەخشێت.

زمان شارەزایی نییە، بەڵکو شارەزایی دەنوێنێت، چونکە وشە بۆ نواندنی ئەو شتانە بەکاردێت کە دەیبینین و دەیبیستین یان هەستیان پێدەکەین. ئەو کەسانەی کە دەتوانن بەزمانی جیاواز قسە بکەن و وشەی جیاواز بۆ نواندنی هەمان ئەو شتە بەکاردەهێنن کە دەیبینین و دەیبیستن و هەستی پێدەکەن. لەبەر ئەوەی هەموو کەسێك خاوەنی کۆمەڵێکی ئاوازەیە لەو شتانەی کە لەژیاندا دەیانبینێت و دەیانبیستێت و هەستیان پێ دەکات، ئەوا وشەکانیان دەربارەی ئەم شتانە مانای جیاواز دەبەخشن، تا ئەو ئاستەی ئەو کەسانەی لەیەك دەچن بەرێگەیەکی جیاواز ئەم وشانە بەکاردەهێنن لەکاتی پەیوەندیکردنیاندا لەگەڵ یەکدی. کاتێك وشەکان مانای دورلەیەك دەبەخشن بۆ هەندێك کەس، کێشەکان لەدنیای پەیوەندی کردن و لێك حاڵیبوون لە نێوان کەسەکاندا، زۆر دەبن.

زمان ئاستی سێیەمە بۆ ئاماژەدان بەماناکان، لەکاتێکدا ئاستی یەکەم بریتی یە لەو کارتێکەرەی لەجیهانی دەرەوە دێت و ئاستی دووەمیش بریتی یە لەنواندنی ئەو کەسەی سوودی لەو کارتێکەرە یان شارەزاییە بینیوە، واتە ئاستی سێیەم بریتییە لەوەسفکردنی ئەو سودمەندەی کەسوودی لەو ئەزموونە یان شارەزاییە وەرگرتووە لەرێگەی بەکارهێنانی زمانەوە.

شارەزایی مرۆڤ یا نەخشەکەی یان مۆدێلەکەی یان چۆنێتی نواندنی بۆ جیهان ئەوە دیاری دەکەن چۆن دەتوانێت لەم جیهانە تێبگات و ئەو هەڵبژاردنانەش کامانەن کەهەست دەکات لەبەردەمیدا والاّن.

زۆرێك لە تەکنیکەکانی پرۆگرامکردن گۆڕینی نەخشە ئاوەزییەکانی مرۆڤ دەربارەی جیهان لەخۆدەگرن، بۆئەوەی مرۆڤ بەشێوەیەك سودمەند بیانبینێت و نزیك بێت لەو حەقیقەتەوە کەبەراستی جیهانی تیادایە.

ئەقڵێکی دابڕاو نییە هەروەك چۆن جەستەیەکی دابڕاو نییە، ئەقڵ و جەستە پێکەوە کاردەکەن هەروەك ئەوەی تەنیا یەکەیەکی یەکگرتووبن و بە شێوازێك لە شێوازەکان کاردەکەنە سەر یەکدی نەك لەیەکدی دابڕێن، هەر شتێك لەبەشێکی ئەم سیستەمەدا روودەدات کاردەکاتەسەر هەموو بەشەکانی سیستەمەکە، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت ئەو چۆنێتییەی کەمرۆڤ بەهۆی بیردەکاتەوە کاردەکاتەسەر چۆنێتی هەستکردنی و حاڵەتی جەستەیی و ئەو کەسەش کاردەکاتەسەر چۆنێتی بیرکردنەوەی.

مـــرۆڤ وەك دەفرێـــك وایە ئـــەو درككردنانەی کەلەچواردەوری هەســـتیان پێ دەکات، تیایـــدا روودەدەن، هەروەهـــا پرۆســـەی بیرکردنـــەوەی ناوەکی و پرۆســـەی بزاوندنـــی ســـۆزو کاردانـــەوە ئـــاوەزی و جەســـتەییەکان (فســـیۆلۆژییەکان) و رەفتـــاری دەرەکی تیـــادا، روودەدەن. ئەمانـــە ســـەرجەمیان پێکەوە یـــان هەریەکەیـــان لەکاتی جیـــاوازدا روودەدەن، لـــەرووی پراکتیکییـــەوە ئەمەمانای وایە مـــرۆڤ دەتوانێت رێگەی بیرکردنـــەوەی بگۆڕێت یان بەرێگەی راســـتەوخۆ بەهۆی گۆڕینی رێگەی بیرکردنەوەی یان لەرێگەی حاڵەتی فسیۆلۆژی یان جەستەییەوە. بەهەمان شـــێوە مرۆڤ دەتوانێت فسیۆلۆژی و هەســـتەکانی بەهۆی رێگـــەی بیرکردنەوەیەوە، بگۆڕێت. لێـــرەدا جێی خۆیەتی

ئامانژە بەبایەخـــی خەیاڵی بینراو و چەســپاندنی ئاوەزی بدەین بۆ چاککردنی ئاستی بیرکردنەوەمان.

یاسای فرەجۆری پێداویستییەکان:

دەقی ئەم یاسایە دەڵێت: لەهەر سیستمێکی سبرنانیدا (زیندەیی میکانیکی داخراو) بە مرۆڤیشەوە، ئەو رەگەزەی کەگەورەترین بواری رەفتاری یان هەڵبژاردنی فرەجۆری لەبەردەمدایە، ئەوا ئەو توانای هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی سیستەمەکە وەك گشت، واتە دەبێتە پێشەنگی یارییەکەو کۆنترۆڵی دەکات.

کۆنترۆڵکردن لە سیستمی مرۆییدا بۆتوانای کارکردنەسەر ئەو سیستەمە دەگەرێتەوەکە سوودمەندە و هەروەها بۆ توانای کارکردنەسەر شارەزاییەکانی کەسانی دیکە لەساتی هەنوکەییدا و لەماوەی زەمەنی ئایندەدا دەگەرێتەوە، ئەوکەسەی لەرەفتاردا مرونەتی زیاترە واتە زیاتر سودمەندە لە ژمارەی ئەو رێگایانەی کە لەهەڵسوکەوتەکانیدا دەیگرێتەبەر، ئەوا لەم سیستەمەدا توانای کۆنترۆڵکردنی زیاتر دەبێت، ئەم رونکردنەوەیە پەیوەندی بە پرەنسیپی سێیەمی پرۆگرامکردنی زمانەوانی دەمارییەوە هەیە کەپێشتر ئاماژەمان پێدا. ئەم پرەنسیپە ئاماژە دەدات بە پێویستی گۆرینی رەفتاری مرۆڤ بۆئەوەی ئەو دەرئەنجامانە وەربگرێت کە دەیخوازێت. ئەگەر سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا، ئەوا وایپێویست دەکات رەفتاری خۆی بگۆرێت تاکو دەگاتە ئەوەی کەخۆی دەیەوێت، ئەوا پێویستە رەفتاری خۆی بگۆرێت تا ئەوەی دەستبکەوێت کەدەیەوێت، پێویستە لەبەکارهێنانی شێوازە زۆرەکانیدا بەردەوام بێت تاکو سەرکەوتووترین شێواز دەدۆزێتەوە.

رەفتـــار هەمیشـــە بـــەرەو گونجاندن ئاراســـتە دەگرێت:

پێویستە لەو چوارچێوەیەدا کەئەو هەڵسوکەوتەی تیادا روودەدات بریار لەسەر ئەو هەڵسوکەوتە بدەین، هەقیقەت لای کەسەکان ئەوەیە کەدەربارەی جیهانی دەووروبەری خۆیان درکی پێدەکەن، ئەو رەفتارەش کەلەمرۆڤدا دەردەکەوێت لەگەڵ ئەو هەقیقەتەدا کە دەیبینێت، دەگونجێت.

رەفتاری هەر کەسێك بریتییە لە پرۆسەی گونجاندن جا ئەم رەفتارە باش بێت یان خراپە هەموو شتێك لەبوارێکی دیاریکراودا بە سوودمەند دەژمێرێت. سەرجەم رەفتارەکانی مرۆڤ لە واقیعدا بریتییە لە پرۆسەی گونجاندن لە چوارچێوەی ئەو بارودۆخەی کەکەسەکان کاری تیادا دەکەن، لەوانەشە لە بارودۆخێکی دیکەدا گونجاو نەبێت، وایپێویست دەکات مرۆڤەکان درك بەمە بکەن و رەفتاریان بگۆرن کاتێك کەدەزانن دەبێت ئەو کارە بکەن یان پێویستە ئەو کارە بکەن.

رەفتـــاری هەنوکەیـــی لای کەســـی ســـودمەند هەڵبژاردنی بەمەبەست دەنوێنێت:

لەپشت هەر رەفتارێکەوە نیازێکی باش، هەیە، جا ئیدی کەسی سوودمەند هەرجۆرێك بێت، بە پشت بەستن بەشارەزایی دوورودرێژی لە ژیانداو ئەو هەڵبژاردنانەی کەلەبەردەمیدان، ئەو کارە دەکات و ئەو رەفتارە دەنوێنێت کەخۆی بەلایەوە باشترینەو لەبەر دەستیدایە، ئەگەر هەڵبژاردنی باشتر خراپە بەردەمی، ئەوا هەڵیدەبژێرێت. بۆئەوەی رەفتاری خراپی کەسێك بگۆرێت، ئەوا پێویست دەکات هەڵبژاردنی جیاوازو پێچەوانەی رەفتاری خۆی بخەیتەبەردەمی، هەرکاتێك ئەمە روویدا، ئەوا ئەو کەسە رەفتاری بەپێی ئەو هەڵبژاردنە نوێیە، دەگۆرێت.

پرۆگرامی دەماریی زمانەوانی لە رێگەی تەکنیکەکانیەوە، یارمەتیدەر دەبێت لە پێشکەشکردنی ئەم هەڵبژاردنانەدا، هەروەها بایەخێکی زۆریش بەمە دەداتە هەروەها هەڵبژاردنەکان و بۆهەر مەبەستێك بێت لە هیچ کەسێك داناماڵێت، بەڵکو هەڵبژاردنی زیاتر پێشکەش بەمرۆڤ دەکات.

مرۆڤەکان زۆرکات خاوەنی ئەو سەرچاوانەن کە پێویستیانە بۆئەوەی فێری ئەو گۆرانانە ببن کە خۆیان دەیانەوێت، گرنگ ئەوەیە ئەم سەرچاوانە دیاری بکەین و سودیان لێ وەربگرین و لەو کاتەدا کە پێویستمان پێیانە دەستمان بکەون یان لەبەردەستماندا بن، پرۆگرامکردنی دەماری زمانەوانی بۆ ئەنجامگەیاندنی ئەم ئەرکە بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە، ئەو تەکنیکانەمان پێشکەش دەکەن کە بەشێوەیەکی ورد توێژینەوەیان لەسەر کراوە.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت مرۆڤەکان لەژیانی

پراکتیکیاندا پێویستیان بەوەنییە کاتەکانیان بەوەوە سەرقاڵ بکەن تادەگەنە بیرۆکەیەکی گونجاو بۆ چارەسەر کردنی گیروگرفتەکانیان و دۆزینەوەی هۆکاری دیکەی یاریدەدەر بۆ چارەسەر کردنی ئەو کێشانە، هەرچیەك کەئەوان پێویستیان پێیەتی لەو سەرچاوانەی کەلەبەردەستیاندایە، تەنها گەیشتنە بەو سەرچاوانەو گواستنەوەیانە بۆئەو ساتە هەنوکەییەی کەتیایدا پێویستیان پێیەتی.

ئەوەی هەرکەسێك دەتوانێت ئەنجامی بدات، منیش دەتوانم بیکەم، بەڵام لەوانەیە شێوازەکەمان بگۆڕێت:

کەواتە هەر شتێك یان هەرکارێك کەهەر مرۆڤێکی دیکە دەتوانێت جێبەجێی بکات دەشێت منیش ئەوکارە بکەم یان لەتوانامدایە منیش بیکەم، ئەو پرۆسەیەش کە چۆنێتی ئەم کارکردنەیان دیاری دەکات پێی دەوترێت "بەنمونەکردن" یان "بەمۆدێلکردن"، ئەمەش ئەو پرۆسەیەیە کە پرۆگرامکردنی دەماری زمانەوانی بەپلەی یەکەم تیادا قووڵ بۆتەوە.

پێگەیاندنی درککردن بەشوێن، یەکگرتن و جیابوونەوە:

حاڵەتی یەکگرتن Association هەیەو حاڵەتی جیابوونەوەش Dissociation هەیە، هەریەك لەم دووحاڵەتە بەکارهێنان و سودی خۆی لە پرۆگرامکردنی دەماریی زمانەوانەییدا، هەیە.

لە زۆربەی شێوازەکانی پرۆگرامکردنی دەماریی زمانەوانیدا، کارەکە وابپێویست دەکات حاڵەتی ئاوەزی ئەکەسە لەباری یەکگرتندا بێت، لەهەندێك شێوازی دیکەشدا وابپێویست دەکات لەباری جیابوونەوەدابێت.

لە حاڵەتی یەکگرتندا خۆت بێنەبەرچاو کە تۆ لەناو رووداوەکەدا دەژی و کارلێکردنی لەگەڵدا دەکەیت لەبەرئەوە دەبینیت و دەبیستیت و هەست بەوە دەکەیت کەلەچواردەوری خۆت روودەدات، بۆیە کاردانەوەت بۆ رووداوەکە راستەوخۆ دەبێت.

هەرچی حاڵەتی جیابوونەوەیە، لەم کاتەدا وابیهێنە خەیاڵی خۆتەوە کە چاودێری یان تەماشای رووداوەکە دەکەیت و تیایدا ناژی هەرچەندە ئەو کەسەی کەدەیبینیت لە رووداوەکەدا خۆتی، لەبەرئەوە کاردانەوەت لێرەدا سست دەبێت یان هەر نابێت.

بیرکردنەوەو بەخەیاڵ ژیان لەم هەڵوێستانەدا، بۆ بەدیهێنانی هاوسەنگی نێوان روانگەی خۆمان و روانگەی کەسانی دیکە، زۆرسوودمان پێدەبەخشن و یارمەتیمان دەدەن ئەمەش لە پێناوی گەیشتن بە حاڵەتێکی زیاتر بابەتیانەو هەڵسەنگاندنی وردتری رەفتارمان.

گۆڕینی پێگەکانی درککردنی شوێنی و کاتی و لۆژیکی لە کۆکردنەوەی زانیارییەکاندا زۆر گرنگن:

کاتێك لەپێگەی درککردنی کاتی یان شوێنی یان لۆژیکی جیاوازەوە تەماشای ئەزموونێك دەکەین، زانیاری زیاتر کۆدەکەینەوەو دەتوانین زانیاری لەوە زیاتریش کۆبکەینەوەو ئەگەر پێگەکانی درککردنمان گۆڕی، هەروەها کاتێك شوێنی روانین و تەماشاکردن دەگۆڕین زانیارییەکان زیاد دەبن، کاتێك دەچیتە شوێنی هاوسەرەکەت کەلەسەر شتێك ناکۆك بوون لەگەڵ یەکدا (خۆت دەبیت بەقوربانی و ئەو دەبێت بەزۆردار)، ئەگەر چویتە پێگەی (چاودێر) یان (بێلایەن)، ئەوا شتی نوێ دەبینیت، کەئەو شتانە هی تۆ نین و پەیوەندییان بەویشەوە نییە، لەوانەیە ئەو شتانە هۆکاربن بۆئەو ناکۆکیانەی نێوانتان.

ئێمە هەمیشە لە پێگەی (خود) ەکانی خۆماندا دەژین، هەر کەسێکیش لە پێگەی (خود) دا بژی، ئەوا زۆربەی کات خۆپەرستە یان لەخۆباییە، هەندێکیش بەردەوام لە پێگەی کەسێکی دیکەدا دەژی، هەرکەسێك بێت، هەمیشە ئەو هەستە بەخەڵك دەبەخشێت کە دڵی لەلایانەو حیساب بۆ سۆزو هەستیان دەکات، بۆیە خۆی لەیاد دەکات.

لە ئێستادا پرۆگرامکردنی زمانەوانی دەماریی پشت بەو دەستکەوتانە دەبەستێت کەلەبواری سۆسیۆلۆژی و سایکۆلۆژی و زانستی دەماخدا بەدەستی هێناون، هەروەها ئەو دەستکەوتانەی لەبواری پەیوەندیکردندا بەدەستیهێناوە، جا ئەمانە بیستراوبن یان بینراو یان تایبەت بن بەخوێندنەوە. هەروەها سوود لەو دەستکەوتانە وەرگیراوە کەتوانراوە لەبواری میکانیزمی ئیحاو خەواندنی موگناتیسیدا بەدەستهێنراون، بەمشێوەیە پرۆگرامکردنی

زمانەوانی دەماری لەهەموو بوارو ئاستەکاندا دەکرێت جێبەجێ بکرێت، لەسەر ئاستی تاك بێت یان ئاستی کۆمەڵێك یان لەسەر ئاستی گەلێك بێت بەتەواوەتی، بەڵام بەئاسانی سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت کاتێك لەسەر گەنجە تەمەن بچوکەکان جێبەجێ دەکرێت، چونکە بەتەمەنەکان زۆرجار بەئەستەم سەرلەنوێ پرۆگرام دەکرێنەوە، ئەم کارە زۆر قورسەو پێویستی بەکاتی درێژخایەن هەیە، دەکرێت ئەم کاتە لەرێگەی پەیڕەوکردنی هەندێك شێوازەوە کورت بکرێتەوە کە سەلمێنراوە شێوازی دروستن، بۆنمونە بەکارهێنانی هەستە دەروونی و جەستەیی و سۆزو ئەوینە بەهێزەکان، جا ئەو سۆزانە ئازاراوی بن یا خۆشی بەخش و بەچێژ بن، هەروەها بەردەوام بوون لەسەر ئارەزووکردن بۆ ماوەیەکی دورودرێژ زۆرکەس ناچار دەکات بۆ گۆڕینی هزرو ئەو بیروباوەڕانەی ماوەیەکی زۆر بڕوای پێیان بووە.

دەکرێت پرۆگرامی تاك و گروپەکان بکرێت بێ ئەوەی خۆیان بەشوێنی دا بگەڕێن، ئەمەش لە رێگەی راگەیاندنەوە بەهەموو جۆرو شێوە بیستراوو بینراوو نوسراوەکانیەوە دەبێت لەرۆژنامەو گۆڤارو کتێب و ئێستگەو وێستگەی تەلەفزیۆن و خانەو شوێنەکانی خواپەرستی و بەهۆی هۆیەکانی فێربوونەوە بەهەموو جۆرەکانیەوە.

ئەم هۆیانە لە ئێستادا دەوڵەت و دامەزراوە گەورەکان کۆنترۆڵیان دەکەن و پرۆگرامی تاکەکانی کۆمەڵگە دەکەن و ئەو بیرۆکەو پاڵنەرو خواستانە لەهزریاندا پرۆگرام دەکەن کە خۆیان دەیانەوێت.

هەروەها چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان دەکرێت بە جۆرێك لە پرۆگرامکردنی زمانەوانی دەماریی دابنرێت.

پرۆگرامکردنی زمانەوانی دەماری بەلای ئێمە زۆر جێگەی بایەخە، بەشێوەیەکی سەرەکی رۆڵی لە فۆرمەلەکردنی هۆشیاری و هزرو ئامانجەکانماندا، دەبێت، بەڵام ئێمە ناتوانین هەموو شتێك بەدی بهێنین، چونکە پاڵنەرو مەیل و ئارەزووە وەرگیراوەکانمان کە پێشتر پرۆگرام کراون بەردەوام کاریگەرییەکانیان لە ژیانماندا ئامادەییان هەیە.

دواجار باندلێر پێی وایە رەوتی پزیشکی و فسیۆلۆژی لە مامەڵەکردن لەگەڵ لۆژیکی ئەم دەمارانەدا، رەوتێکە دەرئەنجامی کەم بەدەستەوە دەدات و سست و هێواشە لە بەرهەمدا، لەبەرئەوە باندلر ویستی بازدانێکی گەورە لەئەنجامەکاندا بێنێتەگۆڕێ.

بایۆلۆژی دەمارەکان لەمڕۆدا لەرووی بناغەو ژێرخانی پێکهاتەیی سەبارەت بە کاری کۆئەندامی دەمارو دەماخیشەوە، لێکچووە لەگەڵ بایۆلۆژی گەردیلەیی لە کۆتایی پەنجاکاندا یان زانستەکانی فیزیا لەسەرەتای سەدەی بیستدا، **بەڵام ئەوەی لێرەدا نوێیەو گرنگە بەرنامەیەکە لە جیهانی بایۆلۆژی دەمارەکانداو سێ ئامانجی سەرەکی هەیە:**

1. تێگەیشتن لە پێکهاتەی دەماخ.
2. پاراستنی دەماخ.
3. دروستکردنی دەماخ.

سەبارەت بەئامانجی یەکەم، واتە تێگەیشتن لە پێکهاتەی دەماخ، ئەوا توێژەرەوەکان بەهیوان لەماوەی پێنج ساڵی داهاتوودا بگەن بە:

1. لەبەریەکهەڵوەشانی میکانیزمەکانی یادەوەری و فێرکردن.
2. دۆزینەوەی بەرجەستەبوونی زمان.

هەروەها چاوەڕێی ئەوەدەکەن لە ئێستاوە تا دەساڵی دیکە لە گرنگترین خاسیەتەکانی هۆشیاری تێبگەن، کاتێك هێمای ئەو میکانیزمانە لەبەریەك هەڵدەوەشێنن کە هەست و سۆزەکانی لێوە بەرهەم دێن، لەگەڵ سەرجەم هەڵسوکەوتە جۆراوجۆرەکانی مرۆڤ، ئەمانەوێڕای سیستمی بایۆلۆژی و دەرککردن بەکات و چۆنێتی فێربوون و وەرگرتنی ئەو وشانەی کەزمان سیفەتە هێماییەکەیان دروست دەکات.

هەروەها ئەم بەرنامەیە خواستی ئەوە دوای پێنج ساڵی داهاتوو سەرجەم ئەو نهێنیانە ئاشکرا بکات کەبەندن بە میکانیزمەکانی بەئاگایی و بیرکردنەوەو فێربوونی زمان، دواجار لەو باوەڕەدان لەماوەی بیست ساڵی دیکە تێپەڕ ناکات میکانیزمەکانی کاری هۆشیاری و کۆمەڵایەتی تاکانەییان دەست دەکەوێت.

هەرچی پرۆژەی دووەمە، پاراستنی دەماخە،

بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر ئەم بوارە پێشدەکەوێت، واچاوەڕوان دەکرێت لەماوەی پێنج ساڵی داهاتوودا ئەم جینانە ئاشکرا بکرێن کەبارمەتی پەرەسەندنی دەماخ دەدەن، لەگەڵ دەستکەوتنی میکانیزمی نەخۆشییە دەروونیەکان، هەروەها لەماوەی دەساڵی دیکەدا چۆنێتی کۆنترۆڵکردنی گەشەی سروشتی ئەقڵی ئاژەڵ دەدۆزنەوەو دەتوانن کۆنترۆڵی پەربوونی دەمارە خانە جێنراوەکان بکەن و کردارەکانی گواستنەوەی لە ڕێگەی چاندنی دەمارە شانەکانەوە ئەنجام بدەن، لەنزیک ساڵی 2015 دا دەشێت ڕێگەکانی زامنکردنی گەشەی سروشتی ئەقڵ لەسەر مرۆڤ جێبەجێ بکرێت. هەروەها کۆنترۆڵی پەربوونی دەمارەخانەکان لەدەماخی ئاژەڵدا بکرێت، هەروەها بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر نوشداریی جینەکان لەبواری چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەرونی و دەمارییەکاندا پێشکەش بکرێت لەلایەکی دیکەوە وا چاوەڕواندەکرێت لەماوەی بیست ساڵی داهاتوودا بتوانرێت کۆنترۆڵی ڕەوتی پەربوون لە مرۆڤدا بکرێت و شانەی دەستکردی دەماری و ماسولکەیی پەرە پێبدرێت و بەتەواوەتی نەخۆشییە دەروونی و دەمارییەکان بنبڕبکرێن.

ئەوە زیاتر جێگەی سەرنج و تێڕامانە دوا پرۆژەیەکە بریتییە لەدروستکردنی دەماخ، پێنج ساڵی یەکەم بەشی پەرەپێدانی "مێشوولە" ی ئەلکترۆنی دەکات کەلەتوانایدا شتەکان بناسێتەوە، ئەم سیستمانەی یادەوەریش وەک کۆپی تەواوی کارکردنی دەماخ وان. لەنزیکەی ساڵی 2010دا پێکهاتەی تایبەتی دروست دەکرێت کە بۆبیرکردنەوە ئامادەکراون، هەروەها ئەو ئامێرانە دروست دەکرێن کەخۆیان یادەوەرییان لەگەڵدایە بێ ئەوەی وا پێویست بکات پرۆگرام بکرێنەوە، هەروەها توانای بیرکردنەوەو شیکاری لۆژیکیان هەیە. لەماوەی پانزە ساڵدا ئەو کۆمپیوتەرانە دروست دەکرێن کەخاوەنی سیفەتی ڕۆشنبیری و سۆزدارین و لەتوانایاندا هەست بەهەندێک سۆزو هەڵچوونەکان بکەن وەک ئارەزوو مەیلەکانی مرۆڤ. بەڵام لەدوای بیست ساڵی دیکە کۆمپیوتەری زۆر زیرەک دروست دەکرێن کەلەتوانایاندا دەبێت پەیوەندی هاوڕێیەتی لەگەڵ کۆمەڵگەی مرۆڤدا دروست بکەن، لەراستیدا لەوانەیە توێژەرەوەکان بەشوێن پەیوەندییەکی هاوژیانیدا بگەڕێن لە نێوان مرۆڤ و کۆمپیوتەردا، هەروەها لەوانەیە مرۆڤی دەستکرد دروست بکرێت کەلەتوانایدا بێت هاوبەشی ژیانی فیکری مرۆڤایەتی بکەن.

بەهۆی زۆربوون و فرەجۆری و چڕ بوونەوەی بەهرەکانی مرۆڤ، وێناکردنی جیهان لەدوای بیست ساڵی دیکە، دەبێتە کارێکی سەر سوڕ هێنەرو تەنانەت ترسێنەرو مرۆڤ تووشی گێژبوون و سەریەوشە دەکات، لێرەوە جیهان دەبێتەجۆرێك لەئەدەبی خەیاڵی زانستی. ئەگەر ئامانجەکانی دامەزراوەی ریکن هاتنەدی و ئەگەر ئەم توێژینەوانە توانیان کۆنترۆڵی ئایندە بکەن، ئەوا لە نزیکەی ساڵانی 2020 دا بەناو سنورە شاراوەکانی دەماخ و هزردا ڕۆدەچین، کارێك دەکەین هزر بەنەمری بمێنێتەوەو تەکنیکی ئەلتەرناتیف دەکەینە پاریدەدەری و بەهۆیەوە دەتوانین لەگوزارشتکردن و (بوون) دا بەردەوام بین.

لەوانەیە دەستکەوتە زانستیەکانی کەتوێژەرەوان لە بیست ساڵی داهاتوودا چاوەڕێی دەکەن، تەنیا خەون نەبێت و مێردەزمەیەکیش نەبێتە بەڵکو بانگەشەیەك بێت بۆ پێشکەوتنی زیاترو دەرچوون لەوشتانەی کەباوان لەسەرجەم بوارەکانی سیستمی جینی و ئینتەرنێت و کلۆنکردندا، ئەم دەستکەوتانە گەورەترین ململانێ لەرووبەڕووبوونەوەی ناسنامەی مرۆڤایەتیدا دەنوێنن کاتێك بەدیوەکەی دیکەدا واتە ئەودیو مرۆڤایەتی هەڕەشەمان لێدەکەن.

وەرگێڕانی: سۆزان

سەرچاوە:

WWW.ahewer.org

گەدەش هیلاك نابێت لە پرۆسەی هەرسکردندا.

• گرنگیەکی دی ئەوەیەکە – خۆراك خواردن بەشێوەیەکی لەبار بەتایبەتی لەتەمەنی منداڵیدا – زۆر گرنگە بۆ گەشەی منداڵەکە.

• لایەنی دەروونی – لەو تەمەنەدا، گەمنداڵ بەرێکوپێکی و بێ ئێش و ئازار نانی خوارد – کەمتر کێشەی دەبێت و پتر چێژ لەو خواردنە وەردەگرێت.

• لایەنێکی دیکەی دەروونی – مانەوەی ددانە شیرییەکان تانزیك کاتی هاتنی ددانە هەمیشەییەکان – بەتایبەتی ددانەکانی پێشەوە (تاتەمەنی 6-8) ساڵان – منداڵ لە کێشەی ئەوە دووردەخاتەوە کەلەباخچەی ساوایان و قوتابخانە هاوەڵەکانی گاڵتەی پێ بکەن، چونکە شێوەی نادروستە گەر ددانێ کەلبێت تائەوکاتەی ددانە هەمیشەییەکەی دێت کەتەمەنێکی هەستیارە.

• ئەو لایەنە گرنگەی کەلە پێشەکیدا ئاماژەمان پێکرد ئەویش – مانەوەی ددانە شیریەکان (هەر ددانەو تاکاتی دیاریکراوی خۆی) تا ددانە هەمیشەییەکەی جێگەی دەگرێتەوە – دەبێتەهۆی ئەوەی ئەو شوێنەی خۆی دەهێڵێتەوە (ئەگەر زووتر هەڵنەکێشرابوو) و بەئاسانی ددانە هەمیشەییەکەو بێ کێشە و بێ ئەوەی بەخواریی بێت یان دوابکەوێت لە هاتندا.

• هەر هەمان خاڵ – کە ددانە شیریەکان بەوجۆرە گرنگیان پێدراو ددانە هەمیشەییەکان بەرێکوپێکی هاتن و جێگەی لەباری خۆیانیان گرت - کەواتە ددانە هەمیشەییەکان کەلەگەڵ تەمەنی مرۆڤدان کێشەی نالەباری جووتبوونی ددانیان نابێت کەوالآکردنی ئەو کێشەیە زۆر ئاسان نییە و پشت گوێ خستنیشی چەندین کێشە بۆئەو کەسە دروست دەکات لە رووی دەروونی و ئەرکی فەرمانی شەویلگەو دەم و لە رووی جوانی روو دەمەوە هەروەها کێشەی جۆراوجۆریش دروست دەکات بۆ فەرمانی جومگەی شەویلگە (Tempromandibular) (TMJ، joint).

کەواتە چی بکەین بۆ مانەوەیان؟

1. نۆشداریی ددانی شیری و پارێزگارییان لە دایك و باوکەوە دەست پێدەکات، بەتایبەتی دایك کەمنداڵەکەی لە سکیدایە پێویستە لەسەری گرنگی بە پشکنینی بەردەوام بدات بۆ باری گشتی خۆی لەهەموو لایەنێکەوە – کەبەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ گرنگە بۆ نۆشداری منداڵەکە (کۆرپەلەکە) هەروەها بۆ نۆشداری ددانەکانی – چونکە ددانەکان هەر لە کۆرپەلەییەوە کەلەسکی دایکیایەتی – دەست بەدروستبوون دەکەن. جابۆیە چاودێری پزیشکی زۆر گرنگە بۆ ژنی دووگیان – لەبەرخۆی و کۆرپەلەکەی.

2. کەمنداڵ لەدایك بوو – زۆر گرنگە شیری دایکی بدرێتێ تاکوو دووساڵ – بۆبەهێزکردنی ئێسك و ددانەکان و هێزی بەرگری لەشی منداڵەکە بەگشتی.

3. لەشەش مانگییەوە – کەددانە شیرییەکان لەناودەمدا دەست بەدەرکەوتن دەکەن – دایك پێویستە – کەمنداڵەکەی بەرەو یەك ساڵی چوو – شیری بە مەمکە شوشە نەداتێ و مەمکی خۆیشی لەدەمی منداڵەکەدا نەهێڵێتەوە و لەباوەشیداو بنوێت – ئەو شیرە بۆئەو ماوە دورودرێژە کەلەدەمی منداڵەکەدا مایەوە – بەکۆمەڵ ددانەکانی کلۆر دەکات کەواتە پێویستە لەدوای ساڵ و ساڵ و نیوەوە منداڵ رابهێنرێت دایك و بەخێوکەری منداڵەکە بەکوپی نایلۆن شیرەکە بدات بە منداڵەکەی.

4. وردە وردە کەمنداڵ فامی کردەوە (بەرەو دووساڵ) فێری فڵچە گرتن ببێت و لاسایی دایك و باوکی بکاتەوە بە فڵچەی بچوکی منداڵان ددانی بشۆرێت و فێربکرێت.

5. ناوبەناو ئەگەر دایکەکە سەیری ناودەمی منداڵەکەی بکات – ئەگەر توێژاڵێکی پاشەرۆی شیرو خۆراکی پێوەبوو - بابە شاشێکی نەرم و تەڕ ئەو توێژاڵە بسڕێت تاکو ددانەکانی بەکۆمەڵ کلۆرنەکات و پووکی ددانەکانیشی توشی هەو نەبێ.

6. هانی مندال بدرێت – شیرینی کەم بخوات – لەماڵەوە و لەباخچەی ساوایان کەلەتەمەنی (3-6)ساڵیدا هەر هەموو (20) ددانەشیریەکان لەدەمدان – زۆر گرنگە پارێزگاریان بکرێت وەکو وتمان کەم بخۆن و ئەگەر خواردیان پێویستە فێربکرێن زووبەزوو ددان فلچە بکەن.

7. دایك و بەخێوکاران و مامۆستاکانی باخچەی ساوایان منداڵان هان بدەن ئەگەر ددانیان ئازاری هەبوو نەترسن و سەردانی پزیشکی ددان بکەن بەمەستی چارەسەرکردنی ددانە شیریەکان بەزووترین کات تاکو پڕبکرێنەوە لەکاتی لەباردا، بەوجۆرە ددانەکە لە هەڵکێشان رزگاردەبێت تاکاتی دیاریکراوی خۆی دێت دەست دەکات بەلەقین و ددانە هەمیشەییەکەی بنی جێگەی دەگرێتەوەی {ددانەکانی پێشەوە لەدوای (6ساڵی – 9 ساڵی) و (ددانە خرێیە شیریەکان لەدوای (10-12)} ساڵیدا – وردە وردە هەرددانە بەپێی کاتی خۆی ئاڵوگۆڕ دەبن بەمەرجێك ددانە شیرییەکان بەبێ کێشە بمێننەوە بەهۆی چاودێریکرنی ئەو رێنمایانەی باسمان کرد.

نمونەیەك بۆ رونکردنەوەی گرنگی مانەوەی ددانی شیری:

ناوەندی (شیری) بەدەستچوو واتە هەڵکێشرا لەتەمەنی 4 ساڵیدا بەهۆی پشتگوێ خستنی رێنماییەکان، ئەوا جێگای ئەو بڕەڕە بەبۆشی دەمێنێتەوە، چونکە ئەو ددانە بڕەڕە هەمیشەییەی کەجێگەی ئەم بڕەڕە شرییە هەڵکێشراوە دەگرێتەوە لەتەمەنی (7-8) ساڵیدا سەردەردەکات واتە کە قوتابی پۆلی دووە، بەمجۆرە ماوەی 4 ساڵ بەبۆشی دەمێنێتەوە چونکە ددانە هەمیشەییەکە دروست نەبووە، ئەمکارە هۆکارە بۆبچوکبوونەوەی جێگەکەی ئەویش بەنزیکبوونەوەی ددانی هەردوولای ددانە شیریەهەڵکێشراوەکە و لەهەمان کاتدا ئەو پوکەی شوێنی ددانی شیرییە هەڵکێشراوەکەی داپۆشیوە (بەهۆی فەرمانی خۆراك خواردنەوە) ئەستوور دەبێت، ئیتر ددانە هەمیشەییەکە لەتەمەنی (7-8) ساڵیدا کەکاتی سەردەرکردنی ئاسایی خۆیەتی بەئاسانی شوێنی خۆی ناکاتەوە، چونکە جێگەکەی بچوکترە لەخۆی و پوکەکەش ئەستووربووە، ئیتر ئەمە دەبێتەهۆی ئەوەی ئەو ددانە یان کاتی هاتنی دوایکەوێت یان ئەگەر هات بەخواری بێت واتە لە هێڵی ئاسایی خۆی دەردەچێت و پێویستی بەکاری نەشتەرگەری دەبێت و دوایش پێویستی بە پرۆسەی راستکردنەوەی ئەو ددانانەی کە ئەم جۆرە کێشانەیان دەبێت.

8. خاڵێکی گرنگ ئەوەیە – منداڵان ئەگەر ددانیان کلۆربوون و ددانە شیریەکانیان بەرەو لەدەست چوون بونەوە، دایکان و بەخێوکاران پێویستە ئەوە بزانن کەئەگەر بەددان پڕکردنەوەی ئاسایی کێشەکە چارەسەر نەبوو چارەسەریان نەبێتەوە، مەرج نییە ئەو ددانە هەڵبکێشرێت ئەگەر ئەو ددانە شیرییە زۆر زووبێت بۆ کاتی هەڵکێشانی (واتە کەئاشکرابێت ددانە هەمیشەییەکەی بنی ئامادەنییە بۆ جێگرتنەوەی) پزیشکی ددان دەتوانێت بەشێك لە کرۆکی ددانەکەی (بەشی تاجی ددانەکە) لێی بکرێتەوە (Pulpotomy) وەك توێژینەوەی لەسەر کراوە لەساڵی (2004)دا وەك لە پێشەکی ئەم باسەدا ئاماژەمان پێکرد. دووجۆر دەرمان بەکارهێنراوە لەم پرۆسەیەدا. دەرمانی فۆرمۆکریزۆڵ (Formocresol، FC) و دەرمانی، سیانۆکسیدی کانزایی تۆپەڵەبوو (Mineral Tri Oxide Aggregate ;MTA) بەکارهێنران بەم شێوەیە، ژمارەی (64) خرێنەی شیریی Primary molars کە بەشێك لە کرۆکەکانیان لێکرانەوە (Pulpotomized) وەکو یەك و بە هەڕەمەکی. ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە بەم شێوەیە بوو، بەگشتی (60) ددانی چارەسەرکراو و ئەنجامەکەی سەرکەوتوو بوو کە رێژەکەی (92.2٪) ە و (7.8٪) سەرکەوتوو نەبوو، ئەوەی شایەنی باسە حاڵەتە سەرنەکەوتووەکان و سەرکەوتووەکان لە نێوان گروپی (MTA) دا بە رێژەی (6.3٪) وە (93.7) بۆ یەك لەدوای یەك، هەروەها حاڵەتە سەرنەکەوتوەکان و سەرکەوتوەکان لە نێوان گروپی (FC) دا بەرێژەی (8.4٪) و (90.2٪) بۆ یەك بەدوای یەك. ئەوەی شایەنی باسە جیاوازی

لەنێوان چارەسەرکردنەکە بەماددەی (FC) (MTA) نەگەیشتبووە ئاستێکی رەچاوکراو. ئەوەی پێویستە روون بکرێتەوە ئەوەیە کەئەو چارەسەرکردنانە بەناسەرکەوتوو ئەژماردەکرا کەیەکێ یان پتر لەم حاڵەتە نائاساییانە رەچاو دەکرا دوای پرۆسەی چارەسەرکردنەکە وەك: داخورانی دەرەوەی رەگی ددانەکە (External root resorption)، داخورانی ناوەوەی رەگی ددانەکە (Intrnal root resorption).

داخوورانی ناوەوەی رەگی ددانەکە (Internal root resorption) روونی بنی رەگ و روونی جیابوونەوەی رەگی ددانەکە، ئێش و ئازار، ئاوسان، لەقینی ددانەکە، دومەڵی ددان یان پێویستی بە هە ڵکێشا نی زووبەزووی ددانە چارەسەرکراوەکە ئەو ددانەی کەتازە چا ر ە سە ر کر ا و ە بەسەرکەوتوو ئەژمارکراوە ئەگەر هیچ لەو رووداوانەی سەرەوە رەچاونەکرێت.

ئەوەی پێویستە لێرەدا روون بکرێتەوەو ئاماژەی پێ بکرێت ئەوەیە: لێکردنەوەی بەشێك لە کرۆکی ددان واتە (Putpotomy) کەلەم توێژینەوەیەدا وەك پرۆسەیەکی چارەسەر کردنی خرێنە شیرییەکان پشتی پێ بەستراوە، کەئەو دوو جۆرە ماددەیە (FC, MTA) بۆ بەکارهێنراوە، بریتییە (واتە Pulpotomy) لەپرۆسەیەکی چارەسەرکردن، بەکاردەهێنرێت لەکاتێکدا هەوی کرۆك (Pulpitis) (In Flammation of pulp) دووچاری ددانی شیری بۆتەوە یان دووچاری ئەو ددانە هەمیشەییانەبۆتەوە کەهێشتا دەوروبەری بنی رەگەکەیان تەواو دروست نەکراوە واتە:

ئەوەش لەکاتێکدا کەئەم هەوی کرۆکە جۆری راوەبی واتە (reversible) کەشانەکانی کرۆکەکە لەبەشی رەگی ددانەکەدا (radicular pulp) بۆ نوشداری مابێتەوەو هەروەها توانای ئەوەی هەبێت کەبەنۆشداری بمێنێتەوە تاکو کاتی ئاسایی لەقین و کەوتنی دێت (Normal exfoliation).

دوا روونکردنەوە ئەوەیە کەهۆکاری سەرنەکەوتنی پرۆسەی لێکردنەوە بەشێك لە کرۆکی ددانی شیری دەگەرێتەوە بۆ یەکێك لەم خاڵانە:

ا.

دەستنیشانکردنی نادروست لەباری (کرۆکە سۆدا) و تا چ رادەیەك کرۆکەکە بە میکرۆب تێوە گلاوە (Contaminated).

ب. کاریگەری رووشاندنی میکانیکی لەمەڕ پرۆسەی لێکردنەوەی ئەو بەشە لە کرۆکەکە (Mechanical amputation) هەروەها کاریگەری کیمیایی ئەو دەرمانانەی بەکاردەهێنرێن بۆ داپۆشینی کرۆکە بڕینارکراوەکە، هەروەها کاریگەری چۆنێتی پرۆسەی لێکردنەوەی ئەو بەشە کرۆکە.

ج. کاریگەری نائاسایی و نالەباری لەداخستن و سەرنانەوەی ددانەکە بەپڕکراوەیی کاتی یان هەمیشەیی (Temporary and Permanent restorations) هەروەها هۆکاری دزەکردن لە تاجی ددانەکەوە، کەشلەمەنی ناودەم و پاشەڕۆی خۆراك کەدزە بکات و بگاتە ناو ئەو

بەشەی کەلەکرۆکەکە ماوەتەوە لەرەگی ددانەکەدا.

ئەوەی لەم توێژینەوەیەدا سەلمێنراوە بەکارهێنانی ماددەی (MTA) و بەدەستهێنانی ئەنجامی باشتری ئەم ماددەیە کەبەراورد دەکرێت لەگەڵ ماددەی فۆرموکریزول (FC) و (ئۆکسید زینك – ئیوجینۆڵ ZOE) دا دەگەرێتەوە بۆ چەند خاڵێك لەوانە، خەسڵەتی زیندە گونجاندنی و لەباری توانای پیالکان و داخستنی ماددەی (MTA) ئەمە کارەکە پتر سەرکەوتوو دەکات هەروەها خاڵێکی دی ئەوەیە کە هەویری (MTA) کاتێکی کەمتری دەوێت بۆ پرسەکە. ئەوەشمان لەبیرنەچێت بۆنی (FC) ناخۆشە بۆنەخۆش و پزیشکەکە.

ماددەی (MTA) ڕێگرێکی باشە لەبەشی سەرووی ددانەکەو لەبنی ڕەگی ددانەکەش.

ماددەی (MTA) هاندەرو ڕێخۆشکەرە بۆ دووبارە دروست بوونەوەی شانەبنەڕەتیەکانی کرۆکەکە (regeneration of pulpal tissues) هۆکاری سەرکەوتنی پرۆسەکە بەماددەی (MTA) ئەوەیە کەپردێك لە توێکڵ (Dentine – bridge) دروست دەبێت لەدەمی برینی کرۆکەکەدا لەهەمان کاتیشدا شانە ئاساییەکانی کرۆکی ددانەکە دەمەژێت و پرۆسەکە سەرکەوتووتر دەبێت.

سەرچاوەکان:

1Success Rate of formocresol Pulpotomy Versus Mineral Trioxide Aggregute in Human Primary Molar Tooth – Original Article/ Joural of Research in Medical Sciences 2004 6،55 58.

2. Oxford Hand Book of Clinical Dentistry 4th Edition 2005.

(فاعل) و (مەفعول بە)

د. ئەمینە تەلعەت

لە ڕێزماندا، هەر لەمنداڵیەوە دەیخوێنین کە (فاعل) مەرفوع بیلزەمەیەو مەفعول بیهیش مەنسوبە بە فەتحەیە بەڵام ئەم یاسا ڕێزمانیە بەشێوەیەك گواستراوەتەوەو ئێمە وەسفی چالاکی سێکسی نێوان پیاو و ژنی پێدەکەین، چونکە پیاو (فاعل) ە، هەرچی ژنیشە (لا حول ولا قوە الا باللە) مەفعول بهییە.

هەمووومان لەسەر ئەو یاسایە دەڕۆین هەروەك تێکستێکی یەزدانی بێت، یان کارێکی سروشتی بێت و لە سروشتی ژن و پیاوەوە هاتبێت کە خوا لەسەری دروستی کردبین. چونکە پیاو خۆی کاری سێکسی دەکات، بەڵام ژن لەسەر پشت پاڵدەکەوێت لە حاڵەتی وەرگرتنێکی سلبیانەدا.

بەتەواوی دڵن بەوەدا دەنێم کە زۆربەی ژنان لە کۆمەڵی عەرەبیدا وا پەروەردە کراوین کە سێکس کارێککی قێزەوەنە کارو بارێکە لەکاروبارەکانی پیاو و ئێمەی ژنیش پێویستە لەسەرمان ئەمەوەربگرین بە غەزەنفەری نێر رازی بین و وەجەمان دەست بکەوێت کە ژیانێکی هاوسەرێتی بەردەوامان لەگەڵ شێری شێراندا بۆ دەستەبەر دەکات.

بەڵام پرسیاری ڕاستەقینە ئەوەیە: ئایا بەڕاستی پیاو (فاعل)ەو ژن (مفعول بە) یە؟ ئایا چالاکی سێکسی مرۆیی موجەبەو پیاو نوێنەرەکەیەتی و سالب ژن نوێنەرەکەیەتی؟

ئایا پیاو تێرمەرەو ژن تەنها وەرگرە؟

زۆبەی پیاوان ئەمە وا لێکدەدەنەوە بۆ کەمکردنەوەی تیژی ئەم شۆکە لای هەندێك لەو ژنانەی بە (فیمینیست) ناسراون کە دەڵێن، ئەم کارە مەسەلەیەکە دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی پیاو و ژن کە خوا ئێمەی لەسەر ڕاهێناوە، چونکە پیاو ئەندامێکی نێرەی هەیە لە کاتێکدا ژن ئەم ئەندامەی نیەو هیچ ناکەین تەنها وەرگرتنی نەبێت لەناو ژیماندا بەشێوەیەکی بێ دەنگ و لەوانەشە بەختیار، بەڵام هەندێکی دی دەڵێن:

هۆکە لەوەدایە کە پیاو خۆی کاری جوڵەکردن لە سێکسدا دەکات، لەکاتێکدا ژن لەسەر پشتی پاڵ دەکەوێت چاوەڕێی ئەو چالاکیە بزوێنانە دەکات کە پێیانەوە چالاکیە سێکسیەکە تەواو دەبێت. -بۆ جاری دووەم دان بەوەشدا دەنێم کە ژنانی عەرەب هیچ لەکارو باری سێکسی نازانن ئەو دیمەنە نەبێت، و ئەگەر کارێکی کارلێکانەی زیادی کرد لەوەی لە ئەدەبیاتی سێکسی عەرەبی مێیەتی بێدەنگدا هەیە. ئەوا بە بێ حەیا ناودەبرێت و ئەوەندەی پێناچێت لەجێگەی هاوسەری ئاسودە دەردەکرێتە دەرەوە بۆناو جەرگەی جادەو شەقامەکان لەگەڵ لەشفرۆشەکانی وێنەی خۆیدا.. **بەڵام بۆچی بەشێوەیەکی زانستی لەمە ئەدوێین؟**

ڕەنگە فرۆید بەپێی بیردۆزەکەی خۆی بیرۆکەی(فاعل و مفعول) ی دەنابێت بەو پێیەی ژن ئەندامی نێرینەی نییە کاتێك وتی ژنی سروشتی لەبنەچەدا نێرە، بەڵام ئەندامەکەی بڕاوەلەبەر ئەوە بەدرێژایی هەموو ژیانی دەژی و دەگەڕێت بەدوای ئەو ئەندامە ونبووەیدا بێ پەروا، ئەوەش وای لێ دەکات هەمیشە بە شکستی و ڕازی بوون بەقەدەرە بۆ نوسراوەکەی خۆی بژی، بەمانایەکی دی سەری شۆڕکردووە بۆپیاو، و لە ژێریدا دەژی لەهەموو

هەلوێستەکانی ژیانداو لەناویشیاندا سێکس، لێرەوە دەبینین چەند ئەم دوو دیدە لێک نزیکن، ژن دەژی بە شکستی لەبەر ئەوەی (مفعول بها) دەبێت لەلایەن ئەو ئەندامەی بەدرێژایی ژیانی بێ پەروا بەدوایدا دەگەڕێت. بەلام لەگەڵ ئەوپەری ڕێزمان و داخمان بۆ فرۆید زانست تیۆرە دەروونیەکەی قبوڵ نەکردووە، کەهۆی ئەوەی لەسەر بنیات ناوە بۆچی ژمارەیەکی زۆر ژن توشی (نێروسەن) دەبن، بێ ئەوەی ساتە وەختێک لەوە بکۆڵێتەوە کەرەنگە زەبری قورسی کۆمەڵ لەسەر ژن هەر لە منداڵییەوە، هۆکاری ئەمەبێت، چونکە زانست هەروەک هەریەک لە ماستەرز و جۆنسۆن دەریانخست ژنان بەسروشتی خۆیان ئەگەر هرووژێنەری سێکسیان تەواو بێت توانای ئەوەیان هەیە لە جارێک زیاترو بگرە چەندجارێک لەسەریەک کەرەنگە بگاتە شەش جارو زیاتر لەیەک کاری سێکسیدا بگەنە "ئۆرگازم" و بۆیان دەرکەوت ئەگەر هرووژاندنەکە بۆناوچەی میتکە بەردەوام بوو رەنگە هەندێکجار بگەنە پەنجا جار، و ژن لەتوانایدا هەیە کۆنترۆڵی پەشۆکانی سێکسی خۆی بکات، و پارێزگاری بەماوەیەکی درێژتری هرووژاندنەکەوە بکات، هەرچی کچەزانا (شیرفی) شە بۆی دەرکەوت کەتوانا سێکسیەکانی ژن بازنەیی بێ سنورن و دووحاڵەتی دژ بەیەکیان لێ دەکەوێتەوە کە بریتین لە تێرنەبوونی سێکسی لەگەڵ بوونی لووتکەی تێربوونی سێکسیدا،

پیاویش ئەم توانا گەورەیەی ژنی بە تێپەڕبوونی کات بۆ دەرکەوتووە، سەرەڕای هەبوونی خەسڵەتی دووگیانی و وەچەخستنەوەش تیایدا. کەوایان لێ کردووە پەتەکانی باربیە گەردوونیەکە لەدەستی خۆیدا بێت، لەبەرئەوە پیاو بیری لە کۆمەڵێک هۆکاری جیاواز ئەکردۆتەوە بۆسەرکوتکردن و ڕێگرتن لە وزە سێکسیەکەی ژن، لەبەرئەوە کردارەکانی خەتەنەکردنی ژنمان بۆ هاتە ئاراوە کە بریتیە لە بڕینی ئەندامی سێکسی ژن کەبەتەواوی یەکسانە بەبڕینی ئەندامی نێرینەی پیاو. ئەوەش بۆئەوەی ژن هەروەک دەفرێک بمێنێتەوەو تۆواوی پیاوی لێ بکرێت بۆ هێنانە دەرەوەی منداڵ و تەنها منداڵ! هەروەها هەندێک کاروباری دیکەیان داهێنا جگە لەخەتەنەکردن لە کلتورە جیهانیە کۆنەکاندا وەک پشتێنی پاکێتی چینی و دەرزی پێوەکردن چونکە هەندێک لەگەڵە کۆنەکان تا دەرچەی منالدان دەرزیان دەدا لەئەندامی مێینەی ژن و هیچ شوێنێکیان بۆ نەدەهێشتەوە جگە لەدەرچەیەکی زۆر بچوک نەبێت ئەویش بۆهاتنەخوارەوەی خوێنی کەوتنەسەر خوێن.

ئەو دەرزیانەش نەدەکرانەوە تا ژنەکە شوی دەکرد و ئەگەر مێردەکەشی مرد یا کۆچی کرد بۆ شوێنێکی دیکە یان تەلاقی دا سەرلەنوێ دەگەڕێنەوە بۆ دەرزی پێوەکردنی.

و لەگەڵ پەرەسەندنی مرۆڤایەتی و زیادبوونی ڕێزگرتنی مرۆڤ لەیەکتری، پیاوان ڕێگایەکی دیکەی کەمتر توندوتیژیان داهێنا، ئەویش لەبەرکردنی پشتێنی بێ گەردی ژنە لە جۆری ڕەوشتی، و دەستکرا بەبڵاوکردنەوەی بەهای (فاعل) و (مفعول بە) و قەناعەت پێکردنی ژن هەر لە منداڵییەوە کەئەو هیچ ئارەزوویەکی سێکسی نیەو سێکس تەنها هی پیاوەو بۆ پیاوە، و لەسەر ئێمەی ژن پێویستە ئەو ئارەزووە نێریە بەتەنها قبوڵ بکەین لە پێناوی پاراستنی هاوسەری و منداڵ خستنەوەدا کە بریتییە لە لوتکەی کاری مرۆیی مێیەتی و ئەو ڕازە مەزنەی کە خوا لە پێناویدا ژنی دروستکردووە،

بەرێزەکانم، سێکس فاعل و مفعول نیە دوو فاعلەو دوو مفعولیشە. بریتییە لە چالاکیەکی مرۆیی بەرز لەسەر بنەمای تێرکردنی غەریزەیەکی بنچینەیی وەستاوە کە خوا بۆی دروست کردوین، بەتەواوی وەک چێژی خواردن و خواردنەوە و ئەو حەوانەوەیەی پاش فرێدانی پاشەڕۆ بۆمان دێت. سێکس پێویستیەکی مرۆییە. دەوازمان لێ بێنن یا هەر لەمنێردا کۆتایی پێ نەهێنین و فەلسەفە نەکەین و بڵێین پیاو (فاعل) ە چونکە دەهێنێرێت، لەبەرئەوەی هەریەک لەژن و مێرد نێرەرو وەرگریشە، لە کلینیکەکانی لەش جوانی جیهانی ئێستادا، شارەزایان ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەن کە کێشیان زیادە، بەوەی بەدووی ڕێجیمێکی خۆراکیدا بڕۆن و وەرزش و سێکس بکەن. لەبەرئەوەی سێکس کردن یامەتی مرۆڤ دەدات پیاو بێت یان ژن کە 250 300- کالۆری ون بکات، لەم لاژێکەوە، کرداری سێکسی ڕاست پیاو ژن هەردووکیان ئەرکی جەستەیی تیادا دەکێشن کە یارمەتی هەردووکیان دەدات کەهەمان ئەم بڕە لە کالۆری سەرف بکەن. سێکس چالاکییەکی مرۆییە تەنها لە نێردا ناوەستێت، چونکە پیاوو ژن یەکسانن و ڕزگاربوو لە چەمکە هەڵەکان ڕۆڵی فاعل و مفعول بیهی لەهەمان کاتدا تیادا دەبینین، لەبەرئەوەی هەریەکەیان رەپبوون لەئەندامە سێکسیەکەیدا ڕوودەدات (چوکی نێرو میتکەی مێ) و لەگەڵ گەیشتن بە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم) هەردوکیان پێکەوە کرداری ڕژاندن دەکەن و ئەگەر ئێمە بەڕاستی فاعیلێکی بەهێزمان لە کرداری سێکسیدا هەڵبژارد یا توخمێکی زۆر بەهێزترو زۆربەردەوامتر بەپێی زانست ئەک تورەهاتە نێرینەییەکان، ئەوا ژن دەبێتە فاعل و پیاویش مفعول بە .

دانا پەرچڤەی کردووە

دایکە لەدایک نەبووەکان

د. لیرا گومەرد

تەرجەمە لە ئینگلیزییەوە: رووناك عوسمان سەعید

وشەیەکی بێ واتای دێرینی تەکنۆلۆژی نوێی لەبەرگرتنەوەی مرۆڤە.

ئەگەر تەکنۆلۆژی نوێی کۆپی کردنی مرۆڤ تا ئێستاش هیچیشی بەدەست نەهاتبێت، ئەوا بووەتە مانشێتی ژمارەیەکی ئێجگار زۆر لە ڕۆژنامەو گۆڤارەکان. یەکێک لە گرنگترینیان ئەوە بوو کە لە کاردیان بڵاوکرایەوە:

چاوەڕوان کردنی منداڵ لە دایکە لەدایک نەبووەکان،

تیمێك لە زانایانی ئیسرائیل کە لە لایەن دکتۆر تال بارۆن ـ شێنتالەوە بەڕێوەدەبرێن لە هەوڵی ئەوەدان کە گەشە بە هێلکەی ئامادە بۆ گەشەکردن بدەن لەناو چەند خانەیەکی منداڵدانی کۆرپەلەیەکی لەبارچوو پاش بەدەست هێنانیان و بۆ بەکارهێنانیان لە بەرەپێدانی چارەسەری پزیشکیدا هەروەك بە پیت کردنی گەشە سەندنی هێلکە لە دەرەوەی لەشی مرۆڤدا. تا ڕادەیەك سەرکەوتنەکانیان دیاری کراوە ئەوەش لە ڕێگەی بەهێزکردنی خانەکان بە هۆرمۆنەکان، ئەوان دەتوانن گەشە بدەن بەو خانە وردانەی کە موویان لێوە دەردەچن بەشێوەیەکی سەرەتای و ناوەندی بەرێژەی نیوەی خاڵی پێگەیشتن.

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارەش کە دەکرێت دەربارەی دروستی ئەم لێکۆڵینەوانە لە ڕووی ڕەوشتییەوە، دکتۆر بارۆن شێنتال دەڵێت: ئێمە تۆوی نێرینەی بەخشراو بەکاردەهێنین. ئەگەر لە ڕووی ڕەوشتییەوە قسە بکەین دەتوانین بڵێین ئەمە تا ڕادەیەك هەر هەمان شتە. لێرەدا تەنها پرسیارێك هەیە ئەویش ئەوەیە کە ئایا دایکت تەنها هێلکەیەکی لەبارچوو بووە یان باوکت بریتیە لە یەکێك کە تۆوەکەی (سپێرمەکەی) بەخشیوە، هەرچەندە لێرەدا جیاوازییەکی گرنگ و دیاریش هەیە لێرەدا باوکەکە کەسێکە کە تۆوەکەی بەخشیوەو تا ڕادەیەکیش دایکەکە بەشێوەیەکی هەستپێکراو و ئاسایی بریتی نییە لە کەسێك کە هێلکەکەی بەخشیبێت، بەڵکو لێرەدا دایکەکە بریتیە لە پارچەیەك لەخانەی هێلکەدان، وەرگیراوە لە کۆرپەیەکی لەبارچوو، لە هەل و مەرجێکی تایبەتی و دیاری کراودا پەروەردە کراوە بۆ وەبەرهێنانی، هێلکەیەك. بەم شێوەیە دایکە لەدایك نەبووەکە بریتی دەبێت لە هێلکەیەکی بەخشراو نەك کەسێك، دایکێکە، بەڵام ژنێك نییە. لەژێر

باسی لێوەکرا. یەکەمیان مەسەلەی وەرگرتنی ڕەزامەندی بوو. ئاشکرایە کە کۆرپەیەکی لەبارچوو ناتوانێت بەخشینی کۆمەڵە خانەیەکی هێلکەدانی ڕەت بکاتەوە دەتوانین بڵێین بەشێوەیەکی سادەو ساکار مادەکە لەشتێك وەرگیراوەو دەتوانرێت بەلەوانە بوونی وەرگرتنی ڕەزامەندی ئەو ژنەی کە منداڵەکەی لەبارچووە بیرێتەوە (هەرچەندە ئەم وردەکاریانەش لە وتارەکەدا باس نەکراوە).

ڕۆجەر گۆسەن (شارەزایەکی ئەمریکیە لە بواری وەبەرهێنان و بە پیت کردن) پێشنیاری ئەوەی کرد کە ئەگەر چەند خانەیەك لە هێلکەدانی دایکەکە وەربگیرێت مەسەلەکە وتوویژی کەمتر لەسەر دەبێت و بۆ زیاتر دڵنیابوون دەتوانرێت ڕەزامەندی لەسەر وەربگیرێت، بەلام ئەمە لە لایەکەوە زیاتری تێ دەچێت و کاریگەرییەکەشی کەمترەو لە لایەکی دیکەشەوە چاوەڕوان ناکرێت کە ژنێکی پێگەیشتوو ئامادە بێت بۆ بەخشینی بەشێك لە منداڵدانی، ئەمە لە کاتێکدا کە بەخشینی هێلکە لە جیهاندا زۆر کەمە.

بانگهێشتی هێلکەی پێگەیشتوو لەناو چەند خانەیەکی هێلکەدانی کۆرپەیەکی لەبارچوو دەبێتە هۆی لەوانە بوونی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم چەند خانەیە وەك ماددەیەکی خاو زیاتر لەوەی وەك کەسێك کە تواناو مافی رازی بوون یان رەت کردنەوە یان (لە هەموویان خراپتر) را گۆڕینی هەیە. پەرەپێدان و پەروەردەکردنی هێلکەیەك لەناو چەند خانەیەکدا کە لە کۆرپەیەك وەرگیرابێت دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەگەڵ بەخشەری هێلکەکەدا وەك مرۆڤێکی سەر رووی ئەم زەمینە وتوویژ بکرێت. ئەگەر ژنان هێلکەی تەواوەتی بە پێی بازاری لەبەرگرتنەوەی مرۆڤ دەستەبەر نەکەن ئەوسا ئێمە بە ئاسانی دەتوانین گەشە بە سەرچاوەی تازە بدەین، هەروەك گۆڕینی مادەی بایۆلۆژی بەکارهاتوو و خراپ بۆ مادەی باش و بەم شێوەیە، بەکارهێنانی کۆرپەی لەبارچوو وەك ماددەیەکی خاو بۆ تەکنۆلۆژیای لەبەرگرتنەوەو گەڕان بەشوێن ژنێك یان کۆرپەیەك و مامەڵە کردن لەگەڵیدا وەك تاکە کەسێك کە توانای رەزامەندی بەخشین و رەت کردنەوەی هەبێت.

جگە لە گرنگیدان بەم مەسەلەی رەزامەندییە، لایەنێکی دیاری ئەم لێکۆڵینەوەیە رووی لە ناسنامەی ئەو منداڵانەیە کە بەهۆی دایکە لە دایك نەبووەکانەوە بەرهەم دەهێنرێن. وتەبێژێکی دەسەڵاتداری بواری پیتاندن و هەنگاوەکانی گەشەکردنی منداڵ (HFEA) لە بەریتانیا رایگەیاند ئەرکێکی گران دەبێت بۆ منداڵێك کە لە کۆرپەیەکەوە وەرگیرابێت بە قۆناغی گەشەکردنی تەواوەتیدا بڕوات، نوێنەرێکی لایف کە بە فراوانترین رێکخراوی (pro-life) ە هەمان تێڕوانینی هەبوو، ووتی: منداڵێك کە لە ئەنجامی هێلکەیەکی بەخشراوەوە بەرهەم بهێنرێت زۆریەکەی دەبێت لە ئەنجامی تۆوێکی بەخشراوەوە بێت .. ئەمەش بە واتای ئەوە دێت کە هیچ رێزلێنانێکیان نابێت بەرامبەر بە ناسنامەکەیان و لەوانەشە خاوەنی ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشیە دەروونیەکانیش بن. ئەم بیروڕایانە زۆر کاریگەرن بۆ بەستنەوەی پەیوەندی نێوان ناسنامەی کەسێتی و جینە بایۆلۆژییەکان، ئا لێرەدا دیسانەوە پرسیاری بەکەسێتی بوون دەردەکەوێتەوە هەرچەندە لە رێگەیەکی زۆر ئاڵۆزەوەیە، بۆ ئەو دایکانەی کە بەناو زنجیرەك لەوانەبوونی نادیارەوە تێدەپەڕن. لە وتارەکەدا داوامان لێ دەکرێت کە بیر لەو دایکانە بکەینەوە وەك کەسێك و لەهەمان کاتیشدا وەکو کەسێك نا بەپێی روانگەو لێدوانەکانی pro –life هەروەك ئاوێنەیەك کە چۆن شێوە پێچەوانەکەت دەنوێنێت.

بۆ ئەوەی هەڕەشەی دایکە لەدایك نەبووەکان بەشتێکی بەرچاو دابنرێت (بەشێوەیەکی کەمتریش تۆو بەخشەکان پرسیاری ناسینەوەی ئەوەکان دێتە پێشەوە ئێمە پێویستمان بەوە هەیە بزانین کە بەخشینی هێلکە یان تۆو بە مەبەستی پرۆسەی زیادکردنی بەرهەم هێنان شتێکی زیاتر لە زانیارییە جینییەکانی لێدەبێتەوە.

ئێستالەگەڵ ئەم بەخشینە بایۆلۆژییەی خانەدا پێویستە بە خشینی دەروونی و کۆمەڵایەتی هەبێت بەشێوەیەك کە کاریگەری تەواوەتی هەبێت لەسەر ناسینەوە و ناسنامەی داهاتووی ئەو منداڵە، تەنها هێلکەیەك کە تەنها

لە نـــا و

پارچەیەکی بچوکی

کۆرپەیەکی لەبارچووی مێینەدا گەورەبکرێت

شایستەی ئەم بەخشینە دەروونیە گرنگە نییە، وەك منداڵێك من پێویستیم بەوە هەیە کە بزانم دایکم بە راستی کەسێکە نـــەك بریتیە لە پارچەیەك لە خانە لە تاقیگەیەکدا، لەگەڵ ئەوەشدا بەخشینی دەروونی بەخانەکانی هێلکە بۆ ناسینەوەی منداڵ بۆ ناسنامەکەی بەشێوەیەکی تەواوەتی لەکارێکی جیا لە

ز ا نستی

بایۆلۆژی دانانرێت،

ئەگـــەر وابێت ئـــەوا گرنگ نییە

ئـــەو کۆرپەیەی کە لە هێلکەیەکـــی گەورەکراو لەناو چەند خانەیەکـــی کۆرپەیەکی لەبارچـــووەوە بەدەســـت هێنراوە هەروەك ئـــەو منداڵە لەدایك بێ کە ناســـنامەکەی لەلایەن چەند کەسێکەوە پشتیوانی لێدەکرێت کەسانێك کە گرنگی بە بوونـــی منداڵەکە دەدەن، ئەگەر رازی بووین بەوەی کەوا منداڵێـــك کە لە دایکێکی لە دایك نەبـــووەوە لەدایك دەبێت

روبەڕووی چەند کێشەیەکی ناسـنامەیی دەبێتەوە، دەبێت بـڕوا بەوە بهێنێت کە کێشـەو دەرئەنجامـی کۆمەڵایەتی و دەروونی لە بەخشـین و بەشـداری کردن بە گەشەدان بە هێلکە لەرێگەی بایۆلۆژییـەوە روودەدات. هەرچەندە ئەمە تەنها بەشـێکی چیرۆکەکەیە، چونکە بەشـێوەیەکی ئاسایی ئەگـەر دەتەوێـت واتایەك بدەیت بە دەسـتەواژەی "دایکە لەدایك نەبووەکان" بەشـێوەیەکی سـەرەکی و زۆر دژوارانە پشت دەبەستن بە کەمکردنەوەی دایکایەتی.

لەبەر چەند کردارێکی بایۆلۆژی کە تیایدا باری کۆمەڵایەتی دایك و ژیانی دایکایەتی دوو شتی جیاوازن و پەیوەندییان بەیەکەوە نییە.

ڤالێری هارتۆونی لە کتێبی (تێگەیشتنە رۆشنبیری و شارستانیەکاندا) هەمان رای هەیە سەبارەت بەخستنەڕووی بەناو دایکان لە بڵاوکراوەو کەناڵەکانی راگەیاندندا، ئەمەش لە وەڵامی ئەم مانشێتەدا بوو کە دەڵێت **(دایکە مردووەکە منداڵی دەبێت)** کە لە تۆمارکردنی رووداوەکانی مانگی شەشی ساڵی 1986 ی سانفرانسیسکۆدا تۆمار کراوە. هارتۆونی نووسیویەتی، بەیەکەوە بەستنەوەی ئەم مەسەلەیە لە رووی دایکایەتییەوە هەر دەمێنێتەوە، تێگەیشتنێك کە دایکایەتی لەگەڵ سکپڕیدا بە یەکسانی دادەنێت . لەبەر ئەوەشە کە ئەمەش کەم کراوەتەوە بۆ کاریگەری دەروونی و سەرچاوە بایۆلۆژییەکان. لە راستیدا بێ دەسەڵاتی ئەم بارەش لەوەدایە کە بریتیە لەباری کەسێکی مێشك مردوو.

لەبارێکی رۆشنبیری ئاوەهادا کە مانشێتی لەم جۆرە واتای تایبەتی خۆی هەیە (جا ئەگەر سەرسوڕهێنەریان یێزارکەریش بێت) شتێکی گرانە کە بتوانێت بیر لە ژنێکی بایۆلۆژی بکەیتەوە کە تا ئێستا بەتەواوی بەدایك نازانرێت. یان دایکێك کە بەشێوەیەکی بایۆلۆژی بەژن دادەنرێت. هەروەك هارتۆونی سەنجی داوە تەنها شتێك کە بتوانرێت لەم بارەدا بوترێت ئەوەیە کە (ژنێکی مێشك مردوو) بریتییە لەدایکێك کە مند ا لێکی دەبێت ئەگەر بوونی وەك ژنێك کەم کرایەوە بۆ دایکێك و ئەویش کەم بکرێتەوە بۆ چەند خانەیەکی بایۆلۆژی و پرۆسەیەك ئەگەر ئەم دوو توانستەی دایکایەتیە بەیەکەوە دابنێین ئەوا خۆمان لە بارێکی شلۆقدا دەبینینەوە، ژنەکە کەم کراوەتەوە بۆ دایك و دایکەکەش بۆ بارودۆخێکی بایۆلۆژی بۆ بەرهەم هێنانی منداڵ. بەڵام لەهەمان کاتدا باری کۆمەڵایەتی و دەروونی ئەم دەرئەنجامە بۆ ناسنامەی منداڵەکە لە لایەن شوێنی بایۆلۆژی ژنەکەوەك دایکێك دەردەهێنرێت. لێدوان بە دەووری مەسەلەی (دایکە لەدایك نەبووەکان) دا لە نێوان کەمکردنەوەی دایکایەتی و تەنها کردارێکی بایۆلۆژی و بەرفراوانکردنی بواری بایۆلۆژیدا دەمێنێتەوە لەمانەش گرنگی لایەنە کۆمەڵایەتی و دەرونییەکان. ئەمە داوامان لێدەکات کە بیر لەو دایکانە بکەینەوە وەکو تەنها سەرچاوەیەکی هێلکەو لە هەمان کاتیشدا بەزیاتر لەو سەرچاوەیە تێی بڕوانین.

هەموو شتێکی کۆن دووبارە تازە دەبێتەوە

ئەو ناوێنەیەی کە شێوەی مرۆڤ پێچەوانە دەکاتەوە ئێستا بەسەرچاوەیەکی گونجاو و بەربڵاوی لێدوانەکانی کۆمەڵەی pro-life دەژمێردرێت.

هەروەك زۆر لەژنان سەرنجیان داوە، ستراتیژیەتی کاریگەری pro-life ئەو کۆرپە پێنەگەیشتووە بە منداڵ دەزانێت و لەهەمان کاتیشدا ژنی سکپڕ لەهەر لە ساتی زاینیەوە بەسکەکەی بەدایك دادەنێت و ماوەی سکپڕی ژن بەم شێوەیە لێك دەدرێتەوە، وا دەردەکەوێت کە لێکدانەوەکە بە تەواوی بەیەکەوە بەستراو بێت، وەك دایکێك کە منداڵەکەی خۆی لەناو ببات. لایەنی تێگەیشتووی ئەم بارەو خێرایی دەرئەنجامی رێژە کۆمەڵایەتی و دەروونی و رەوشتی یەکان لە ساتێکی بایۆلۆژیدا نادیار دەبێت بەهۆی کاریگەری بەهێزی وێنەی فۆتۆگرافی کە کۆرپە ناتەواوەکان وەکو کەسێکی بچوك و سەربەخۆ دەکێشن.

لە کتێبەکەی 1977 ی لینارد نیلسۆندا هاتووە کە منداڵی لەدایك بوو سیانەو پەیکەری تەواوەتی هەیە بۆ ئەم نیگارە ئەندێشەییانە. **لە وێنە فۆتۆگرافیەکانی نێلسوندا هەست و سۆزی دایکایەتی بەجەستە لەشێوەی پارچەو بەشدا**

دەردەکەوێت: هەروەك تاقیکردنەوەیەکی ئەتۆمی لەسەر کۆرپە یان وەك بەشێکی بچوك لەناوکی منداڵ کە بەدەوری وێنەکەدا بکێشێت وەك چۆن وێنەی کۆرپەکە وەکو کەسێکی جیاواز و سەربەخۆ کە بەدەوری رووی پێشەوەدا دەردەکەوێت.

ماف و قوربانییەکی گرنگ
و سەرەکی

بیرکردنەوە لەژنی
سکپڕ وەك کەسێکی جیا و سەربەخۆ کە بەرەو
دواوەی وێنەکە دەڕوات، یان تەنانەت دەبێت بە رووکەشی دواوەی ژیانی نوێ. بەرامبەر بەو رووەی دواوە وادیارە کۆرپەکە هەروەك کەسێکی تەواوەتییەو کەسێکیشە کە بەئاسانی دەتوانرێت رەخنەی لێ بگیرێت و کەسێکی هەڕەشە لێکراوە کە داوای یارمەتی لە دکتۆر و پارێزەران و رامیاری ئاسان دەکات کە پاڵپشتی بکەن بۆ پارێزگاری کردن لە سەلامەتییان، ئەم خستنەرووە دوو لایەنی کۆرپەکە وەکو مرۆڤێکی خاوەن

ما نا ی
خستنەڕوویەکی دوو لایەنەی
ژنێك دەگەیەنێت لە دوو روانگەوە هەروەك کەمتر
لە مرۆڤ و بەدەگمەن بەرپرسیار بێت لە کردەوەی رەوشتی و تەنها دەتوانرێت زۆری لێ بکرێت کە بتوانێت پاڵپشتی و پارێزگاری لەژیانی کۆرپەکە بکات، لەم بارەدا ژنی سکپڕ نەك تەنها بەرپرسیارێکی رەوشتی بەرامبەر بەو کۆرپەیە دادەنرێت بەڵکو بە بەرپرسیاری بایۆلۆژیش دادەنرێت. بەم پێیە ناچاری رەوشتی ناچاری مەرجە بایۆلۆژیەکانیشی لێ دەبێتەوە هەروەك لە وتارەکەی گاردیاندا هاتبوو کاریگەری کۆمەڵایەتی و سایکۆلۆژی سەبارەت بە ناسنامەی ئەو منداڵە لەوە سەر چاوە دەگرێت کاتێك کە هێلکەیەك دەبەخشرێت بە تاقیکردنەوەی بایۆلۆژی، جێگەی شانازییە کە دوارۆژی منداڵی لەم جۆرە، پشتی بەژن بەستووە لەماوەی ئەم تاقیکردنەوە

بایۆلۆژیەشدا هەر لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی، گاڵتە جاری ئەم خستنەڕووەش لەوەدایە کە پێویستی بەهەست کردن بە ئەرکی سەرشانی ژنی سکپڕی تێدایە لە کاتێکدا کەدان ئەمانی راستەقینەی بەم ئافرەتە پێویستە بۆ ئەوەی وا لەو ئەرکە بکات پڕ واتا بێت، پەیوەندی رەوشتی نێوان ژن و کۆرپە تەنها لەکاتێکدا گونجاوە کە خستنەڕووی گشتی ئەم کۆرپەیە بخرێتە ناو لایەنێکی نارێکەوەو لە شوێنێکدا کە بانگهێشی ئەم ئەرکە بەشێوەیەکی گشتی بۆ ژن بگەڕێتەوە، هەروەك چۆن دەرئەنجامی ئۆتۆماتیکی تواناى لەبەرگرتنەوە و کۆپی کردنی مرۆڤە، بەڵام تا رادەیەك بۆ تاکە کەسێکە کە هەلی وەڵامدانەوەی هەیە، لەهەمان کاتیشدا بۆ دورکەوتنەوەیە لەم کۆرپە دیاری کراوە.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر ئەمە بارەکە بێت، ئەوا ئەرکی تاك و سەربەخۆی ئەو کۆرپەیە هەرگیز بۆ ژن ناگونجێت و بەشێوەیەکی گشتی بەدڵنیاییەوە وەکو ئەرکێکی کۆمەلایەتی و دەروونیە یان کاریگەریەکی رەوشتیە بەهۆی سیستمی بایۆلۆژی لەشمانەوە، تەنها من وەکو تاکێك، کە مرۆڤێکم خۆی بنوێنێت دەتوانم ئەرکی سەرشانی کەسانی دی وەربگرم هەر تەنها بە بەڵێنی رامیاری کە داوای یەکسانی نێوان ژن و پیاو دەکات دەتوانن کەلێنێك بدۆزنەوە بۆ لەوانە بوونی ئەم ئەرك هەڵگرتنە. رەتکردنەوەی ناواخنی رێگە چارەی لەبارچوون لەژن کەم دەکاتەوە بۆ تەنها بەشێکی تایبەتی لەش بۆنموونە، دەڵێت تۆ تەنها ئەم هێلکەیەیت، ئەم منداڵدانەیت ئەم پارچە خانەیەی هێلکە دەنێت، هەرئەوەندە ئەم هێلکەیە بیبژرێت تۆ دەبێت بەدایك، ئەگەر ماوەی ئەم سکپڕیەت تەواو مکردوو پەشیمان بوویتەوە لێی، تۆ دەبێت بە دایکێك کە منداڵەکەی خۆی دەکوژێت. پێناساندنی ئافرەت وەك کۆمەڵێك لە پارچەکانی لەش و تێکەیشتنی ئەم بەشانەش وەك چەند پارچەیەکی بچوك و دابڕاوی "دایکایەتی" وامان لێ دەکات کە بیر لەو کۆمەڵە خانەیەی هێلکەدانی کۆرپەیەکی لەبارچوو بکەینەوە، وەك "دایکێکی لەدایك نەبوو" بەڵام ئەوا وا دەکات کە بیرکردنەوە لەو دایکە وەکو کەسێك و ئەو کەسەش وەك دایکێك کارێکی ئاسان نەبێت.

بێجگە لە پەنا بردنە بەر ئەرکی سەرشان ئەوە هێرش دەکاتە سەر ئەو بارابەی کە وا لە کەسێکی سەربۆخۆ و دایك و باوکێکی بەرپرس دەکات هەنگاوی لەم جۆرە بنێن. هەروەکو شارەزایانی پیتاندن و چالاکیەکانی pro-life کە لەم وتارەدا باسیان لێ کرا، هەروەها منیش پێشبینیەکم هەیە سەبارەت بە ساردی "دایکە لەدایك نەبووەکان" هەرچەندە لەبەر هەمان هۆکارەکانیش نییە، لایەنی هەرە گرنگی رەوشتی ئەم کێشەیە، بە بڕوای من،وانین هەرچەندە گەر کێشەی ناسینەوەو ناسنامەی منداڵەکەشی لەگەڵدا بێت، یان تەنانەت گەر پەیوەست بوونێکیش ئیمزا بکرێت بۆ وەرگرتنی رەزامەندی.

زۆرترین فشاری رەوشتی لێرەدا ئەوەیە هەڵبژاردنی ژنێك بۆ بەسەر بردنی ماوەی سکپڕی—گەرەنتیە رامیاریەکانی کەلێنێك دەخاتە نێوان بوونی بە ژن و دایکایەتیەوە—دواتریش وەکو هێمایەك بەکاریدەهێنێت و بۆ فێل کردن و گەڕان بەشوێن مافی ناسینەوەی دایکان و بەکەس بوونی هەندێکی. هەموو ئەو هەوڵەی کە دەکرێت بۆ گەورەکردنی هێلکە لەناو چەند خانەیەکی کۆرپەیەکی لەبارچوو تەنها بۆ وەبەرهێنانی هێلکە بەخشە بە IVF ی بەشێوەیەکی وا کە خۆیان دووربخەنەوە لە گفتوگۆی تاکە کەسی لەگەڵ هێلکە بەخشەکاندا، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی بێگەردتر و ئەرمونیانتر بیرمان لە دیاریکردنی دایکایەتی کردەوە – نەك تەنها وەکو بارێکی بایۆلۆژی و دەرئەنجامێکی دەروونی و کۆمەلایەتی، بەڵکو وەکو بەهرەیەك لەژیانی یەکێکدا، وەکو چاودێری و ئەرك – ئینجا لەوانەیە ئێمە وەکو کێشەیەکی بەرچاو نەهێنێنین هەروەکو بڵێن هەندێك ژن هێلکەی وا بەرهەم ناهێنن کە گەشە بکات و ببێت بە منداڵ.

ئەبوونی هێلکەی گونجاو بە تەنها کەموکەرییەکەو کەموکوریەکەش کێشەیە–ئەگەر وابیر لەژن بکرێتەوە کەماڵی سروشتی خۆی هەبێت، یان زۆری لێ بکرێت بۆ وەبەرهێنانی ئەوە .. لەبەر رۆشنایی ئەوەوە ، ئەو پرۆژە پێشنیارکراوەی سەبارەت بە پەروەردەکردنی هێلکەو گەورەکردنی لەناو چەند خانەیەکی منداڵدانی کۆرپەیەکی لەبارچوو ئەشوستی و کۆك دەخاتە نێوان جیاوازی پڕ لەواتای ژن و دایك، کە ئەویش لە ئەنجامدا پشتگیری لێ دەکرێت وەکو رێگە چارەی گەیشتن بە ئەوەیەکی باش لە منداڵە لەبەرگیراوەکان.

بەم شێوەیە ئەم لەبەرگرتنەوەو کۆپی کردنە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی رێژەی بوونی ژن بەدایك – وبۆ دایکانیش تەنها بۆ بەشە بەرهەم هێنەرەکانی منداڵ کە ژنان زۆر بەتوندی جەنگاون بۆ رووبەڕووبوونەوەی.

سەرچاوە:

www.Biological Science.org

خراپ ڕەفتار کردن لەگەڵ منداڵدا

بیلال ئەبوبەکر موحەمەد

بە درێژایی مێژوی مرۆڤایەتی بەردەوام منداڵ بۆتە قوربانی تاوانی گەورەکان، لە رۆژگاری ئەمرۆدا خراپ رەفتارکردنی منداڵ وەك کێشەیەکی کۆمەڵایەتی سەردەمە، و هەروەها لە سەر ئاستی نێو دەوڵەتی وەك تاوانێکی سەردەم سەیردەکرێت، ئەم کێشەیە لە رۆژگاری ئەمرۆدا زۆر پەرەی سەندووەو بەربڵاوە، ئەویش بەهۆی شکست هێنانی خێزان لە جێبەجێ کردنی ئەرکەکانی خۆی بەهۆی گۆرانە کۆمەڵایەتیی و ئابووریی و رۆشنبیریەکان، کە بەگشتی کۆمەڵگا بە خۆوەدەبینێت.

چەمکی خراپ رەفتار کردنی منداڵ (Child Abuse) بەرامبەر بەو دەستدرێژیانە بەکاردێت کە دەکرێتە سەر منداڵ لە ناو خێزان و دەرەوەی خێزان، جۆرەها شێواز و رێگا هەیە منداڵ دەکاتە قوربانی ئەم دیاردەیە چ بەدەست درێژی کردنە سەری یان خراپ مامەڵەکردن یان بەکارهێنانی لە مەبەستە سێکسیەکاندا، لەهەمان کاتدا چەمکی خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵ وەك ئەو دەستدرێژییە فزیکیانە (جەستەیی) بەکاردێت لە کاتی رەفتار کردن لەگەڵیدا.

بەشێوەکی گشتی دەتوانرێت دووبەش لە خراپ رەفتار کردن جیابکرێتەوە،

1. ئەو مامەڵە خراپانەی لەناو چوار چێوەی خێزاندا بەرامبەر منداڵ بەکادرێت، دەکرێت بە دوو بەشەوە

- خراپ مامەڵکردنی جەستەیی دەرەنجامی ئەو تێکەڵکارییەی لە نێوان شێوازە کانی پەروەردەکردنی زانستیانەو دەست درێژی کردنە سەری لە رووی جەستییەوە و مامەڵەی نادروست.

- خراپ مامەڵکردنی گشتیانە (جەستەیی، سێکسی، هەڵچوونی -سۆز) لە کاتی بوونی فشارە کۆمەڵایەتیەکانی وەك تێکچوون و پشێوییە دەروونیەکانی ناو خێزان، بەتایبەت لە لایەن باوك و براکانەوە....هتد)

2. ئەو مامەڵە خراپانەی لە دەرەوەی خێزان دوچاری دەبێت، وەك بازرگانی بەمنداڵ کرین و فرۆشتن و فرشاندنی منداڵ و بە کارهێنانی لە بواری بازرگانی سێکسیدا ...

هۆکارەکان لەسەر ئاستی کۆمەڵگای گەورە (کۆمەڵگا جیاوازەکان Macro)،

ئەم فاكتەرانە پەیوەندیان بە بارودۆخە ئاساییەكانی كۆمەڵگاوە هەیە و پەیوەندیان بە كێشە كۆمەڵایەتیەكانی وەكو (هەژاری و نەخوێندەواری و تاوان و هتد...)ەوە هەیە، و ئەم فاكتەرانە دەگرێتەوە:

1. گۆڕانی كۆمەڵایەتی.
2. بەشارستانی بوون
3. كۆچ.
4. گەڕەكە میللیەكان
5. بێكاری.
6. نەخوێندەواری.
7. هەژاری.
8. بەجیهانیبوونی تاوان.
9. كێشەخێزانیەكان
10. نەبوونی تەشریعە یاساییەكان یان نەكتیف نەكردنی.
11. گەندەڵی حكومەت.
12. بیروبۆچوونە هەڵەكان.

1. گۆڕانی كۆمەڵایەتی: سەرجەم كۆمەڵگا جیاوازەكان بە كۆمەڵێك ئەستەمیی پێكهاتەییدا تێدەپەڕن پێوەرەكانندا و لە نەریتەكانی كۆمەڵگادا، زۆرجار دەبنە هۆی هەڵوەشانەوە و دروست كردنی كەشێكی نالەباری لادان و تاوانە جۆربەجۆرەكان.

2. بەشارستانی بوون: ژیان لە هەندێك ناوچەدا وەك، گەڕەكە میللیە زۆرەملێیەكان لە چواردەوری شارەگەورەكاندا، زۆربەی كات ئەم گەڕەكانە ماڵە هەژارەكان تیایدا نیشتەجێن، ئەوانەی كەم دەستن لەبەدیهێنان و دابینكردنی پێویستیە جۆربەجۆرەكانی پێشكەوتن. سەرەنجام منداڵەكانیان واز لە خوێندن دەهێنن و بێكاردەبن- یان لەبوارە سێكسیەكاندا كاردەكەن و قۆرغ دەكرێن، ...هتد.

3. كۆچ: چەند فاكتەرێك هەیە دەبنە هۆی روودانی كاری لادەرانەو لە پێناو پڕكردنەوەی پێویستیەكانی شارو كاركردن و ململانێ، منداڵان زۆرترین قوربانیانی ئەم دیاردەیەن.

4. گەڕەكە میللیەكان: ئەم گەڕەكانە سەنتەری داماوی كۆمەڵگاكانن لە كۆبوونەوەی بێ كۆنترۆڵی خێزانەكان و بێ خزمەتەكان پێك هاتووە، بێ بەشن لەزۆربەی خزمەت گوزاریەكانن، چەندەها نەخۆشی تێدایە وەك نەخوێندەواری و هەژاری نەخۆشیە جەستەییەكان، كاركردنی منداڵی كەم تەمەن دیارترین سیمای ئەم گەڕەكانەیە.

5. نەخوێندەواری: نەخوێندەواری رۆڵێكی گەورەی هەیە لە نەبوونی یان دەست نەكەوتنی كارو پیشە بەتایبەت نەخوێندەواری باوك و دایك، و ئەم دۆخەش چەندەها كێشەی دیكەی لێدەكەوێتەوە وەكو نەبوونی بنەما پەروەردەییەكانی گەشەی كۆمەڵایەتیی تاك و رۆڵی دەبێت لە خراپ رەفتار كردن لەگەڵ منداڵ و كارپێكردنیان لە جۆرەها بوار و تەنانەت بازرگانی پێوەكردنیان.

6. هەژاری: چەند توێژینەوەیەك لەم دواییەدا مەترسیەكانی ئەم دیاردەیەیان خستەڕوو بەتایبەت لە بواری بازرگانی كردن بەمنداڵان و رزگاربوون لێیان بە هیوای دابین كردنی ژیانێكی تەندروستی و پەروەردەیی فێركاری باشتر بۆیان، یان ئەوەی زۆربەی كات خێزان ناچاردەبن منداڵەكانیان بخەنە بەر كاركردن، ئەویش لەپێناو بەرز كردنەی ئاستی بژێویاندا، ئەم بەرپرسیاریە پێش وەختە دەبێتە هۆی وازهێنانیان لەخوێندن ودووچاربوونیان بەجۆرەها سوكایەتی لە بازاڕی كاردا.

7. كێشەخێزانیەكان: بەشێكی زۆربی خێزانەكان دووچاری كێشەجۆربەجۆرەكانی ئابووری و كۆمەڵایەتی دەروونی دەبن. كاردانەوەی ئەم كێشانە لەمنداڵانی كەم تەمەندا زیاتر رەنگ دەداتەوە و زۆریەی كات دەكەونە بەر خراپ رەفتاریەكانی باوان و ژیان بردنە سەرلە ماڵی ئاژاوەدا.

8. نەبوونی تەشریعە یاساییەكان و نەكتیف نەبوونیان: تاوانەكان بە دەقی یاساكان دیاری دەكرێن، زۆربەی كات گەندەڵی لە دەزگا حكومیەكاندا بە جۆرەها تاوانی دیكەوە گرێ دەدرێن، زۆرجاریش پێویست نییە، لەبەر ئەوە ئاسان بوونی تاوانە جۆربەجۆرەكان بەئاشكرا لەناو كۆمەڵگادا

دەبینرێن.

9. گەندەڵی: هەموو جۆرەکانی گەندەڵی، چ گەندەڵیەکانی خاوەن کارە سپیەکان بن(ئەوانەی لەپش مێزەکانەوە کار دەکەن) یان قۆرغ کردنی دەسەڵات بێت، یان بەشداری کردن بێت لە بازاڕی تاوان، لەناو ئەم جۆرە جیاوازانەی تاوان بازرگانی کردن بە منداڵیش بە ئاشکرا دەبینرێت.

10. بیرو بۆچوونە هەڵەکان: لە هەندێك لە کولتورە جیاوازەکانی دونیادا بیروبۆچوونی هەڵە هەیە. مارەسەکردنی سێکس لەگەڵ منداڵدا گەورەکان لە تووشبوون بە ئایدز دەپارێزێت، یان هەندێك جار گوایە بارمەتی چاك بوونەوە دەدات لە ئەم نەخۆشیە، لەبەر ئەم هۆیەو داواکاری لەسەر منداڵ بۆئەم کارە زیادی کردووە و بە شێوەیەکی خراپ رەفتار دەکرێت لەگەڵیاندا، وێڕای پێشێل کردنی مافەکانیان.

هۆکارەکان لە سەرناستی کۆمەڵایەتی بەش (Micro):

کۆمەڵێك هۆکارن پشت بە هۆکارە کەسی و تایبەتیەکانی تاك دەبەستن هەروەها بەهۆکارەکانی وەك بارو گوزەرانی ژیانی خێزانیان (وەك شڵەژانە دەروونیەکان، بێکاری، فشارەکانی ژیان..هتد) ئەم شتانە لەخۆدەگرێت: نەخوێندەواری، تەحاربی خێزان، فشارە دەروونیەکانی تاکەکانی خێزان، مێژووی پێشوی خێزانی وەك ئەوەی قوربانی خراپ رەفتار کردن بێت، لەئەستۆگرتنی منداڵ بۆ پەیداکردنی نان و پارە، و بەکار هێنانی منداڵی ناو خێزان بەمەبەستی بازرگانی سێکسی..).

شێوازەکانی خراپ رەفتار کردن:

توندوتیژی و خراپ رەفتار کردن زۆربەی کات لەناو جورجێوەی خێزاندا روودەدات. کە لە شێوەی کاردانەوەکانی زۆر خراپدا بەسەر منداڵدا دەشکێنەوە، توندوتیژی ناوخۆیی دەرەنجامێکی ڕاستەوخۆی لێدانە فیزیکیەکانە(جەستەیی) یان ئازارە دەروونیەکانی منداڵە،ئەم شێوازە ئازاریانە بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ کار دەکاتە سەر دایك و باوك و دەرەنجامەکەی پشت گوێ خستنی منداڵ و خراپ رەفتار کردنە لەگەڵ ئەم کاتانە.

1. خراپ رەفتار کردنی جەستەیی (Physical Abuse):

ئەو رەفتارانەیە کە بە (خراپ رەفتار کردنی جەستەیی) پێناسە دەکرێت تەنها خۆی لە «بەرکەوتنە جەستەییەکاندا» نابینێتەوە وەك بۆکس، گازلێگرتن،سوتان، یان هەر شێوازێکی دی کە ئازاری منداڵ بدات و روداو نەبێت. دوور نییە باوك و دایك یان لێپرسراو مەبەست ئەم رەفتارانە ئەنجام نەدەن ، ئەم بەرکەوتنە جەستەییەنە دەرەنجامی شێوازەکانی پەروەردەکردن بێت و زیادە رۆیی بێت لە پەروەردەکردن و سزادانی جەستەیی و نەگونجاو بێت لەگەڵ تەمەنی ئەو منداڵە.

خراپ رەفتار کردنی جەستەیی بریتییە لە بەکار هێنانی هێز و زیان گەیاندن بە گەشەی منداڵ. چەندێتی ئەو ئازارە بە قەدەر ئەو وتایە رۆڵ نابینێت کەلەپشت ئازار دانەکەوە دەوەستێت واتە بە چ مانایەك ولەبەر چ هۆکارێك ئازاری دەدرێت. شوێنەواری ئازارە جەستەییەکان چاك دەبنەوە، بەڵام جێکارە هەڵچوونەکانی ماوەیەکی درێژ دەخایەنێت.

2. خراپ رەفتارە هەڵچونەکان (سۆزداری) (Emotional Abuse):

پێناسەیەك بۆئەم جۆرە خراپ رەفتار کردنە ئاستەمە لە هەردوو روی تیۆری و کردارییەوە.

بەڵام دەکرێت لە چەند جۆرێکدا کۆی بکەینەوە وەك رەتکردنەی خێزان و کەس و کار بۆ زەردەخەنە بەرووی منداڵ، یان فەرامۆش کردنی قسەکردن لەگەڵیدە سزادانی رەفتارە ئاساییەکانی بەتایبەتی ئەوانی پەیوەندیان بە رێز گرتنی خودی منداڵەوە هەیە. ئەویش ئەوەیە رێگری بکرێت لەوەی منداڵ کۆمەڵایەتی بێت و پشت بەخۆی ببەستێت. رەتکردنەوەی منداڵ. جۆرەها جێکاری نێگەتیف لە سەر دەروونی منداڵ جێدەهێڵن وەك دەرکەوتنی چەند رەفتارێکی ناپەسەند لە منداڵدا، دژ بوون و دژایەتی کردنی بەرامبەر و پشت بەستن بە بەرامبەر، تێگەشتنی هەڵە لەسەر خود... هتد)

3. پشت گوێ خستن (Child Neglect):

پشت گوێ خستنی منداڵ بە گەورەترین مەترسی هەژمار دەکرێت بەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی، دوور نیە ببێتە هۆی مردنی (نەخواردنی خۆراك وەك دەرەنجامێك بۆ پشت گوێ خستن)، پشت گوێ خستن بەوە وەسف دەکرێت کە منداڵ لە پێداویستیە سەرەکیەکانی بێ بەش بکرێت. دوور

نییە ئەم پشت گوێ خستنە فیزیکی بێت (جەستەیی)، یان هەڵچوونی بێت یان سۆزداری بێت یان پەروەردەیی بێت.

a) **پشتگوێخستنی جەستەیی** (Physical Neglect). ئەم شتانە لەخۆ دەگرێت، رەتکردنەوە، یان دواکەوتن لە پێدانی چاودێری تەندروستی یان بەجێهێشتنی (Abandonment) یان دەرکردنی (Expulsion) لە ماڵ، و رێگەنەدانی بەگەڕانەوەیی و رێنمایی کردنی بەهەڵە.

b) **پشتگوێخستنی پەروەردەیی** (Educational Neglect)، یەکێك لە شێوەکانی بریتییە لە تۆمار نەکردنی لە قوتابخانە، و گوێ نەدان بە پێداویستیە پەروەردەییە تایبەتەکانی، و رێگەپێدانی بە ئامادەنەبوونی لە قوتابخانە (Truancy).

c) **پشتگوێخستنی سۆزداری** (هەڵچوونی) (Emotional Neglect)، ئەم پشتگوێخستنە لە چەند شێوازێکی ناراستەخۆدا دەردەکەوێت وەك مامەڵەی توندو تیژی نێوان ژن و مێرد لەبەردەم منداڵدا، و رێگەدان بەمنداڵ بە خواردنەوەی مادە کهولیەکان و مادە بێهۆشکەرەکان، و نەتوانین بۆ پێشکەش کردنی چاودێریە دەروونیە گونجاوەکان.

لە هەندێك لە توێژینەوەکاندا وەك توێژینەوەکەی (Downing) دەرکەوت زۆربەی حاڵەتەکانی مردن بەهۆی پشتگوێخستنی خێزانیەوە بووە. پشتگوێخستنی منداڵ بەواتای کردارێکی دەروونی دێت، تیایدا پێداویستیە سەرەکیەکانی ژیانی رەت دەکرێتەوە، ئەمە دەرەنجامێکە بۆ نشوستهێنانی خێزان بۆ پێشکەش کردن و رێنمایی کردنی واقعیانەی منداڵ، سەرەنجام منداڵ ئەو هەستەی بۆ دروست دەبێت کە پشت گوێ خراوە لە لایەن خێزانەکەیەوە (Dowing,1978).

گرنگیدان و تەرکیز کردنە سەر لایەنە کانی خراپ رەفتار کردن یان رونتر بڵێین، بەپێی بوارە جیاوازەکانی زانست دەگۆرێت. پزیشکی شەرعی تەرکیز دەکاتە سەر پێکانە فیزیکیەکان (جەستەییەکان) ی منداڵ، بەڵام پسپۆری کۆمەڵایەتی تەرکیز دەکاتە سەر جێکارە سۆزداریەکانی داهاتوو کە منداڵی دوچاری دەبێت، لەکاتێکدا دادوەر پێناسەی یاسایی ئەم رەفتارە دەکات وەك دەست درێژی کردن.

خراپ رەفتارکردنی سێکسی (Sexual Abuse):

وەك پێناسەکردنێك بۆ ئەم چەمکە، کۆمەڵەی پزیشکی ئەمەریکی (AMA) بەم جۆرە پێناسەی دەکات، «هەموو ناچارکردنێکی منداڵە، لە کاتێکدا منداڵ بە هیچ شێوەیەك ئامادەیی تێدا نییە هەروەرها بەهیچ جۆرێك توانای پشاندانی رەزامەندی نییە بۆ ئەم کارە» بەم شێوانە وەسف دەکرێت هەڵخەڵەتاندن، بەکارهێنانی هێز، یان ناچارکردن.

ئەم چەند کارانە لەخۆدەگرێت، یاریکردنی سێکسی (Fondling)، ماچ کردنی سۆزداری، یان ناوهێنانەوەی بەزۆر(Forced Masturbation) یان سێکسی قسەکردن یان پەنجە گوشین یان یان خستنە ناو دەمی ئەندامی نێرینە، یان خستنەناو ئەندامی مێینە، هەروەها لەش فرۆشی منداڵان، بەرەڵایی سێکسی.

پسپۆرانی نەتەوە یەکگرتووەکان خراپ رەفتار کردنی سێکسیان بەو جۆرە پێناسەکردووە، « رازی کردن یان ناچار کردنی منداڵان (تەمەنی دیاری کراوی یاسایی) بە خستنە ناو چەند رەفتارێکی سێکسیەوە بەرێگایەکی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ لەگەڵ یەك کەس یان چەند کەسێکدا ئیتر لەهەر تەمەنێکدا بن، لەگەڵ رەگەزی خۆیان بن یان رەگەزی بەرامبەر، دەبێت بزانرێت پێوانە کانی بەرەڵایی سێکسی جۆراو جۆرن(رەوشتی، رۆشنبیری، سێکسی، کۆمەڵایەتی، ئاینی) هروەها بەپێی کۆمەڵگاکان جیاوازیان هەیە هەروەك چەمکی (منداڵ).

ئاساڵەکانی حەفتاکانیش خراپ رەفتارکردنی سێکسی لە وڵاتە یەکگرتوە کان دەگمەمن بوو، و لە ناوچە هەژار نشینەکاندا زۆر بوو، بەڵام ئێستا ئەم رەفتارە لەسەر هەموو ئاستەکانی کۆمەڵایەتی و ئابووریش بوونی هەیە(NRC,1993)، یەك من لە ناو 3 مێنا لەخوار تەمەنی 18 ساڵیدا خراپ رەفتاری لەگەڵ دەکرێت، هەروەها یەك کچ لە هەر 4 کچێك لەتەمەنی 14 ساڵیدا، یەك کور لە ناو 6 کوردا خراپ مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت (Hopper,

1997).

لەئاسیادا بەلایەنی کەمەوە ملوێنێك منداڵ هەیە کەلە شوێنە جیاوازەکانی وەك شوێنی لەشفرۆشی و باڕ و شەقامەکان لەرووی سێکسیەوە فۆرغ کراون، ئەمە وای کرد کۆبونەوەکی نێو دەوڵەتی ساز بکرێت دژی بەکارهێنانی منداڵ لە بازرگانی کردن وەك جێژێکی سێکسی، لە سوید و لە ماوەی نێوان 27-31/8/1996 بۆ وتوێژ کردن لەسەر ئەم دیاردە ترسناکە.نزیکەی 1879 کەس ئامادەی ئەم کۆبونەوەیە بوون، لەناو ئەو ئامادەبووانەدا (718) نوێنەری حکومی ئەمەریکی بوون.

(فیتیت مەنتاربهۆرن Vitit Muntarbhorn وتی «بوار بۆ هەڵبژرکاندن نییە» کەس ناتوانێت نکوڵی لە کێشەی بازرگانی کردن بەمنداڵەوە بکات لە مەبەستە سێکسیەکاندا، ئێستا بوونی هەیە، و لەهەموو دەوڵەتێکی جیهاندا، ئەم خراپ رەفتارکردنە لەناوچە لادێ نشینەکان و هەروەها شارستانیەکانیشدا روودەدات، و لەناو هەموو نەژادەکان کۆمەڵە جیاوازەکاندا و لەئاستە جیاوازەکانی کۆمەڵایەتی و ئابوری. لە (16٪) تاوانەکانی ناچارکردنی سێکسی(هەڵکوتانە سەر) لەو منداڵانەدا روو دەدەن کەتەمەنیان لە شازدە ساڵ تێپەری نەکردوە و لە 50٪ ئەو تاوانانە لەو ناو ئەو منداڵانەدا روودەدات کە تەمەنیان لەخوار هەژدەساڵەوەیە.

0سیستەمی زانیاریەکانی نیشتیمانی بۆ خراپ رەفتارکردن و پشت گوێ خستن پێوانەیەکی نزیکەیی بۆ ئەم دیاردەیە خستە روو (NCANDS,1995) کە 12.6٪ ی سەرجەم خراپ رەفتار کردنەکان، خراپ رەفتار کردنی سێکسی بووە، یان (2) منداڵ لە هەر 1000 منداڵ ئەوانەی تەمەنیان لە خوار 18 ساڵەوەیە بونەتە قوربانی ئەم جۆرە خراپ رەفتارکردنە.

خراپ رەفتارکردنی سێکسی ئەم جۆرە رەفتارانە لەخۆ دەگرێتە یاریکردن بە ئەندامی زاوزێ، مومارەسە کردنی سێکسی، دەستدرێژی سێکسی کەسە نزیکەکان، ناچار کردن، نمایش کردنی سێکسی، فۆرغ کردنی سێکسی، هەموو ئەم رەفتارانە لەلایەن لێپرسراوی منداڵەکەوە ئەنجام دەدرێت یان لە لایەن ئەو کەسەی پێی دەوترێت (بەخێوکەری منداڵ) یان کەس و کار یان لیپرسراوان، بەڵام گەر لە لایەن کەسێکی بێگانەوە ئەنجام درا ئەوا بەدەست درێژی سێکسی دادەنرێت(Assauh Sexual) و پۆلیس و دادگا مامەڵە لەگەڵ کێشەکە دەکەن، خراپ رەفتار کردنی سێکسی ئەم حاڵەتانە لە خۆ دەگرێت.

1. رەفتاری دەستلێدان.

ئەم کارانە دەگرێتەوە:

- نمایش کردنی ناشایستەی منداڵ.

- خستنە پێش چاوی بابەتە سێکسیەکان لەبەرچاوی منداڵ.

- ناچار کردنی منداڵ بە هەندێك کاری سێکسی.

2. دەست لێدانی سێکسی: یاریپێکردن (Fondling).

بە جۆرێك وا لە منداڵ بکرێت دەست لە ئەندامی زاوزێی گەورەکان بدات.

3. فۆرغ کردنی سێکسی ئەم شتانە دەگرێتەوە:

- بەکارهێنانی منداڵ لە کاری لەشفرۆشیدا.

- بە کارهێنانی منداڵ بۆ تۆمارکردنی فیلمی سێکسی.

نهێنی ئاگایی

دکتۆر نەبیل حاجی نائیف
پەرجڤەی: تارا ئەحمەد

ئایا زانستی دەماری دەتوانێت ئاگایی ڕوون بکاتەوە؟

زانایانی دەماری پاش چاوەڕوانییەکی زۆر دەستیان کرد بە پەی بردن بەیەکێک لە قوڵترین نهێنییەکانی بوون. ئەزموونی ئاگاییانە یەکێکە لەمەسەلە زۆر ئاسایی و ناسراوەکان لە ژیانی هەر یەکێکماندا، لەهەمان کاتدا لەهەموو بابەتەکانیش ئاڵۆزترە، ئەگەر چی ئێمە مەعریفەیەکی ڕاستەوخۆمان سەبارەت بە ئاگایی هەیە، بەڵام ناتوانین بەناسانی لەگەڵ بابەتەکانی دیکەدا ڕێکیان بخەین، بەڵام دەشپرسین، ئایا بۆچی هەیەو ئەرکەکەی چییەو چۆن وا ڕێککەوتووە کەلەپرۆسە دەمارییەکانی کۆئەندامی دەماریدا دروست بێت؟! ئەم پرسیارانە زۆرترینی ئەو پرسیارانەن کەلەزانستەکەدا بایەخێکی گەورەیان هەیە.

توێژەران لەچەندین ساڵی توێژینەوەیاندا لەئەقڵ و لەکۆئەندامی دەماریی، خۆیان لەقەرەی بابەتی ئاگایی نەداوەو ئاگایی لەدەرەوەی باسەکانیاندا بووە، بەڵام لەم چەند ساڵانەی دواییدادا ژمارەی زانایانی دەماریی و دەروونناس و ئەو بیرمەندانە زیاتر دەبن کەناپانەوێت لێکدانەوەی ئاگایی بە شتێکی مەحاڵ دابنێن، لەبەرئەوە هەوڵی دۆزینەوەی نهێنی و بنەماکانیاندا.

گرفتی سەختی بنەڕەتی ئەمەیە، پرۆسەی فیزیاییەکان (دەماریی کارەبایی) چۆن لە کۆئەندامی دەماریدا ڕوودەدەن و ئاگایی پێکدەهێنن کەخۆی ئەزموونی خودییە.

هیچ بەڵگەیەک نیە لەسەر بوونی بنکەیەکی دیاریکراو بۆ خودی ئاگایی، شتی شیاو لەم چالاکییەدا بەتوندی بە سروشتی پەیوەندییە پێکەوە نووساوەکان بەستراوەتەوە، لەنێوان سیستمی تۆڕی و پەردەی مێشکدا، چونکە کاتێک ئەم بونیادە گشتیە دەگاتە پلەیەکی زۆر ئاڵۆز، تەنها لەو کاتەدا ئاگایی دروست دەبێت (هەڵدەقوڵێت)، ڕوونکردنەوەکەشی بەپێی دیدی تەواو سروشتی دەبێت. لەوەدا ئاستی ئاگایی بەزیاتر ئاڵۆز بوونی کۆئەندامی دەماریی زیاتر دەبێت، بونەوەرە ئاڵۆزەکانی وەک – مرۆڤ و شەمپازی و شیردەرەبالاکان – تەنها پەردەی مێشکی ئەمان دەتوانێت لەیەک کاتدا دووبیرۆکە هەڵبگرێتە بیرۆکەی بەخشراو لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەی سەبارەت بەم بیرۆکەیەیە. ئەگەر چارەسەری زانیارییەکان هاوکات بن، ئەوا دەشێت کەچالاکییەکی شاراوەی دیاریکراو بەستراوە بەبیرۆکەیەکی دیاریکراوەوە و دەکرێت

لەهەمان کاتدا بیرکردنەوە لە بارەیەوە دروست بکات، ئەمەش شیکردنەوەیەکی فیزیاییە بۆ خودی ئاگایی. پێدەچێت ئەوە لە ڕێی گواستنەوەی زانیارییەکان لەنێو هەردوو کرۆکی مێشکدا ڕوویدات، چونکە کاتێك پردی نێوان ئەم دووکرۆکە دەپچڕێن، ئەوا هەر نیوەیەکیان دەتوانێت بۆخۆی چارەسەری زانیارییە جیاوازەکان بکات لەبری ئەوی دی، بەوەش کاریگەری ئاڵوگۆڕ دەپچڕێت و سوڕی ئەم کاریگەرییە ئاڵوگۆڕەش دەوەستێت کەدەبێتەهۆی لاوازی و کورت هێنانی ئاگایی، پرۆفیسۆر "ماجون" دەڵێت، سیستمی تۆڕیی لە پەیوەندییە باڵابوو نزم بووەکانیدا بە پەردەی مێشکەوە، بەتوندی و بەشدارییەکی کاریگەرانەوە بەندە بەزۆربەی بەشەکانی چالاکی دەماری باڵاوە، بێگومان ساڵ بە ساڵیش بە زیادبوونی زانیارییەکان دەربارەی مێشك، دەتوانین بەسەر ئاستەکانی ئاگایی و دەرککردندا زاڵ بین، گەرچی گرنگترین دەرئەنجام گەشەکردنی دەرککردنە بەمانای ئەو زاڵبوونە، ئاگایی ملکەچی دەسەڵاتی مێشکی مادی دەبێت بەهەمان ئەو بڕەی هەڵچوونەکان و هەستەکان ملکەچی ئەو دەبن.

دوژمنایەتیەکی بەهێز بۆشۆڕشی ئەقڵی هەیە، وەك دەبینین ئەم دوژمنایەتیە لە بنەڕەتدا لەو بەگژداچوونەوەیە چاوگ دەگرێت کە شۆڕشی ئەقڵی بۆ ئازادی و تایبەتکردنی مرۆڤ هەڵیدەگرێت، کەشانازی پێوە دەکات و لەلای پیرۆزە، گەرچی شۆڕشی ئەقڵی مانایەی مەترسی نیە بۆسەر ئاگایی، چونکە هەرچیەك بکەین سرشتی خودی ئاگایی لەدەست نادەین، بەڵکو مەترسییەکە بۆسەر ئازادییە، ئازادی ئیرادە، ئەمەش ئەو شتەیە کەهەموو کەسێك ڕەتی دەکاتەوەو نکوڵی لێ دەکات.

دەکرێت وابپێناسەی ئاگایی خود بکەین، کەهەرچیەك لە کۆئەندامی دەماری ئاکدا ڕوودەدات، چ لە کاتێکدا کەبەئاگایە، یان لەکاتی خەوبینین، بەهەستەکان و سۆزەکان و درککردنەکانی، ئەو ناوچەیەش کە ئاگایی تێدا ڕوودەدات پێی دەوترێت گۆڕەپانی هەستەکان یان تەختەرەشی ئاگایی یاخود یادەوەری کارکردوو (یان دەروون یان ڕۆح یانە مێی ئاگادار، یان خودی دەرککردوو)، بەرای کۆمەڵێك هزمەندو زاناکان ناکرێت ئاگایی بۆ بنەڕەتە مادییەکان (فیزیاییەکان) بگەڕێننەوە، لەبەرئەوەی خەسڵەتی نامادیی هەیە و بەمادەوە نەبەستراوەتەوە و پچڕان و جیاوازییەکی گەورەش لەنێوان فیزیا — یان مادە و ئاگایی — یان ڕۆح هەیە، بەرای ئەوان مەحاڵ بوون لە تێگەیشتنی ئاگایی لەئەنجامی ئەوەیە کەمەحاڵە بۆ بنەڕەتی ماددی بگەڕێنرێتەوە یان لێوەی دروست بێت، ئاگایی هەردەم ئاگایی خودییەو نازانرێت و ڕاستەوخۆ تێبینی ناکرێت تەنها لەلایەن مرۆڤەوە نەبێت کە ئاگاداریەتی و مەحاڵە لە ڕووی بابەتیەوە توێژینەوەی لەبارەوە بکرێت، پرسیاری بابەتیش لەبارەیەوە چەواشە دەکرێت.

ئەگەرچی بەرای کۆمەڵێك زانای دیکە پێویستە بنەڕەتی ماددی فیزیەیی بۆ ئاگایی هەبێت، ئەگەرچی ئێستا بەڕوونی ئەو بنەڕەتانە دیارنین و هیچ پەیوەندییەکی فیزیایی نێوان ئاگایی و بنەڕەتە فیزیاییەکەی ئاشکرا نیە، بەڵام دەکرێت لە داهاتوودا ئەم پەیوەندییانە شی بکرێنەوە، بەرای ئەم تیمە ئاگایی لەئاکامی کاری چەند بەشێکی تایبەتی کۆئەندامی دەمارەوە ڕوودەدات، کەبەوەستانی ئاگایش دەوەستێت، ئەمانە ژمارەیەك بەڵگەی تاقیگەییان بەدەستەوەیە، چ لەڕووی کاری فسیۆلۆژی و کیمیایی کۆئەندامی دەمارییەوە، یان لەڕووی پێوانی تەوژمە کارەباییەکانی کۆئەندامی دەمارەوە (پێوەرەکانی شەپۆلە کارەباییەکانی کۆئەندامی دەماری)، چونکە ئاگایی پەیوەستە بەچەند شوێنێکی دیاریکراو لە کۆئەندامی دەماردا کە پێکهاتەی تۆڕو کرۆکی مێشك و پەردەی مێشکە، بەڵگەشیان بۆئەمە، تێکچوونی پێکهاتەی تۆڕی بە شێوەیەکی تەواو ئاگایی دەوەستێنێت، لەکاروەستانی ئەم پێکهاتەیەش ئاگایی ڕادەگرێت (لەکاتی خەوتنی قووڵدا یا لەکاتی بێ هۆشکردندا...)، هەروەها تێکچوونی پەردە یان کرۆکی مێشك بەهەمان شێوە کاردەکاتەسەر ئاگایی.

ئاگایی هەردەم خودییەو تەنها خاوەنەکەی دەیزانێت، ئەمە شتێکی ورد نیە، چونکە دەکرێت هەست و سۆزەکان یان بیرۆکەکان (کەئاگایی پێکدەهێنن) لە زۆربەی کاتدا لەمرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دیکە یان تەنانەت لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ بگوازرێتەوە، نمونەش لەم ڕووەوە زۆرە، هەموو شێوەکانی سۆزداری و گواستنەوەی هەست و بیرۆکەکان لە ئەنجامی گواستنەوەی ئاگاییە لە ئەقڵێکەوە بۆ یەکێکی دی، لە ڕێی بینراو- بیستراو- زمانەوانیەوە، هزمەندو نوسەرو هونەرمەندان نمونەیەکن لەسەر توانای مرۆڤ لە گواستنەوی ئاگایی خۆی بۆ کەسانی دیکە.

پێکهاتەی تۆڕی لەخواروی مێشك یەبنکەی بەخش

کردنی ئاگایی لە مێشکدا دادەنرێت، هەروەك لەئاکامی چەند تاقیکردنەوەیەك دەرکەوتووە بەسەر پشیلەدا.. کاتێك مێشك و درکە پەتك لەیەکتر جیادەکرێنەوەو، پشیلەکە ئاگادار دەمێنێتەوەو پێڵوی چاوەکانی بە کراوەیی دەمێنێتەوە، بەلام کاتێك بەشی خوارووی مێشك لەبەشی سەروو درکەپەتك جیادەکرێتەوە، وا دەردەکەوێت کە پشیلەکە خەوتوەو پێڵوی چاوەکانی نیمچە داخراو دەبن و شەپۆلەکانی چالاکی کارەبایی مێشکی لەسەر خۆ دەبێت، پێدەچێت جیاکردنەوەی بەشی خوارووی مێشك لەسەر سیستمی تۆڕی چالاککردنەوە جیای بکاتەوە، لەبەرئەوەشە توانای ناردنی ئاماژەکانی بۆ توێکڵی مێشك نابێت و ئاگادارانە دەمێنێتەوە.

لە ڕێی چەندین تاقیکردنەوەوە، توانرا شوێنی گرنگی پێکهاتەی تۆڕی دیاری بکرێت کە بەئاستێکی گەورە ئاگایی کۆنترۆڵ دەکات. پێدەچێت ناوچەکەش بەشی خوارووی مێشك بێت، چونکە تێکدانی پێکهاتەی تۆڕی ئاستی ئاگایی کەم دەکاتەوەو بڕینی بەشێکی پێکهاتەکەش ئاگایی لەناو دەبات و پاش بێهۆشیەکی درێژخایەن دەبێتەهۆی مردن، مانای ئەوەیە، بەبڕینی ئەو بەشە بەشەکانی دیکەی خوارووی مێشك چالاکی ئاگاییان ڕاپەڕاندووە، ئەمەش خاڵێکی گرنگ روون دەکاتەوە لەئەرکەکانی بەئاگابوون و وریابوونەوە لەبەردەوامی ژیاندا.

پێدەچێت سیستمی تۆڕی بەسەر ئاستەکانی دەرککردنی ئاگاییانەدا زاڵەو وەك دەمەوانەیەك کاردەکاتن، بە گوێرەی ویارکردنەوە بەدوایەکداهاتووەکانی ڕێڕەوە هەستیەکان زیادو کەم دەکات، یان لەو ڕێنماییانەی لە توێکڵی مێشکەوە بۆ ماسولکەکان دەڕوات، چونکە هەموو سیستمە هەستیە سەرەکیەکان و زۆربەی ڕێڕەوە هەستیەکان ڕوویان لە ماسولکەکان کردووە. سیستمی تۆڕی بەسەر ئەم ئاماژانەوە زاڵە. سیستمی تۆڕی زیاتر لەسەد جێگەی هەیە کە تیایدا خانە دەمارییەکان چڕ بوونەتەوە، سیستمێکی زۆر ئاڵۆزو پێوە نوساوە و لەهەموو سیستمەکان پتەوترە، لەبەرئەوەشە زاڵبوونی بەسەر ئاگاییدا هەروا بەئاسانی نیە لەچەندین بنکەوە جێگەوە پیادەدەکرێت.

لەڕاستیدا بەلایەنی کەمەوە دووبنکەی بنەڕەتی بۆ ئاگاداربوونەوەهەیە، یەکێکیان لەناوەڕاستی مێشکدایە، ئەویدیکەش لەسەرەوەو نزیك توێکڵی مێشك، ئەم بنکەیە زۆر گرنگەو کاریگەری خێرای لەسەر توێکڵی مێشك هەیە، زانایان لەو بڕوایەدان وریابوونەوەی خێرا لەخەو یان گۆڕانی خێرا لە وریابونەوەدا بەهۆی ئەم بنکەیەوەیە، ئەو خێراییەش بەهۆی تۆڕێکی بەهێزەوە بەئەنجام دەدات بە پەیوەندیکردنی بە توێکڵی مێشکەوە، ئەوەی لەخانە دەمارییەکاندا ڕوودەدات لەناو سیستمی تۆڕیدا کاتی ڕوودانی ئەمجۆرە چالاکییانە، بەهێواشی دەدۆزرێنەوە، هەروەها بەسەختی، لەبەرئەوەی سیستمێکی ئاڵۆزە و چالاکیەکانیش فرەو جۆراوجۆرن.

ئەو توێژینەوانەی پرۆفیسۆر (هاتن لۆکەر) بەئەنجامیدا، دەریخستووە خانە دەمارییەکان لەبنکەی ئاگاییدا لە مێشکی ناوەڕاستدان و ئەو چالاکیانەی لەکاتی خەوتندا دەینوێنێت دووئەوەندەی ئەو چالاکیانەیە لەکاتی ئاگاییدا، لەکاتێکدا لەخەوتنی قووڵدا (بەبێ – خەوبینین) چالاکیەکانی مام ناوەندەو وێنەکان ئاڵۆزتر دەکات، لەوەدا کەسیستمەکە هەروەها بە ڕێگەیەکی کیمیایش کاردەکاتەسەر پەردەی مێشك و خۆشی دەکەوێتە ژێر کاریگەری ماددە کیمیاییەکانەوە.

ئاگایی بریتییە لەتوانای وازهێنان لەهەموو شێوەکانی چالاکی توێکڵی مێشك و هەست هێنەرەکان (ڕێگرتنی لە چوونە ژوورەوەی بۆ گۆڕەپانی ئاگایی)، بێجگە لەوەی بەندە بەناوچەیەکی یان لایەنێکی دیاریکراوکەوە، کەدەکرێت بەم لایەنە بڵێین زنجیرە یان شەمەندەفەری بیرۆکەکان.

ئاگایی وەك چرایەکەو ڕووناکی دەخاتەسەر جێگەکان لە توێکڵی مێشکدا یان هەست هێنەرەکان، ئەویش بەچالاکیەکی زۆر گرنگەوە کەبەهای خۆی هەیە بۆمانەوە لە ژیاندا، بەشێوەیەکی گشتی ئاگایی بیرۆکەیەك یان کۆمەڵێك هەستی دیاریکراو ڕوناك دەکاتەوە لەیەك کاتدا، مانای ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە پرۆسە نائاگاییەکان بایەخیان نییە، بەلام چارەسەری زانیارییە پەیوەستەکان بەنائاگاییەوە، لە پرۆسەیەکی بەدوایەکداهاتوو دەچێت، چونکە ناکرێت چاودێری چەند چالاکییەك لە یەك کاتدا بکات، هەندێکجار دەبێت کەپرۆسەکان یان ئاماژە نائاگاییەکان زۆر بەهێزبن، کلیلی بەسەردازاڵ بوون دەپەڕێنێت و دەچێتە ژوورەوەو دواتر بەرەو ئاگایی دەڕوات.

کاری (کلیلی ئاگایی) لە پێکهاتەی تۆڕیدا لەمەسەلەی کردنەوەو داخستن زیاترە، وەك تێبینی کراوە

ئەم تۆڕی خانانە لە راستیدا ئامرازی بڕیاردانە لە مێشکدا، چونکە هەموو زانیارییە هەستییەکانی دەچنە مێشکەوە تاقی دەکاتەوە، هەروەها دەسەڵاتێکی گەورەی بەسەر هەموو بنکەکانی هەڵچوون و چالاکی و جوڵەی نێویدا هەیە.

ئەم پێکهاتەی تۆڕییە بونیادێکی تایبەتی هەیە کەتوانای بەئەنجامدانی کارەکانی پێدەبەخشێت، هەر خانەیەکی دەماری تیایدا بە کۆمەڵێک خانەی دیکەوە بەستراوە کەوەک خەپلەیەکی تەنک وایە لە خوارووی مێشکدا، خەپلە جیاوازەکانیش بەیەکترەوە بەستراون بەرێگەیەکی هەرەمەکی، ئەم خەپلانەبەسەر یەکتردا ریزبوون و وەک لوولەکێک لەبارچەمارەی ئاسن، ئەمانە ئەو کۆمپیوتەرە بچووکەن کەهەموو ئەو شتانەی وەریدەگرن هەڵی دەسەنگێنن و چارەی دەکەن، ئاکامەکەش بۆبەشەکانی دیکە رەوانەدەکەن تا لەبەرچاوی بگرن، بێجگە لەو ئاماژە هەستیانەی دیکە کە وەریدەگرێت، هەر خەپلەیەك کاریگەری زیاتر دەبێت، ئەو لەوانی دیکە بەتواناتر دەبێت و دەبێتەهۆی وەڵامدانەوەیەکی گونجاوی ئەو شتەی وەریدەگرێت، ئەمە نمونەیەکە لەچارەسەری هاوتای کاری سستمی تۆڕیی، کەچەند ساڵێکە (وارن ماکلوك) و هاوکارانی لەپەیمانگای (ماسانشوست) ی تەکنەلۆژیا خستیانەروو، ئەم نمونەیە یارییدەمان دەدات بڕیاری خێرا بدەین سەبارەت بەهەڵسوکەوتە ویستراوەکان، سەرەڕای ئەو بڕە زۆرەی زانیارییە جیاوازەکان کەدەچنە نێوی.

ئێمە دەتوانین ئەقڵ بە کۆمەڵێک پەیوەندی کاریگەری نێوان چالاکی مێشك(لەکاتی ئێستادا) و ئەو چالاکییەی لەرابردوودا روویداوە یان ئەوەی لەیادەوەریدا تۆماربووە، دابنێین، واتە چالاکی ئێستای مێشك لەگەڵ یادەوەری چالاکییە رابردووەکاندا کاریگەری ئاڵوگۆڕ دەکات، (بیرکردنەوە) ناتوانێت بەبێ ئاڵوگۆڕی چالاکی ئێستای مێشك و چالاکی رابردووی بەئەنجام بدرێت لە شێوەی یادەوەری و فێربوون و میکانیزمە بۆماوەیی یان وەرگیراوەکاندا، بوونی ئەقڵ واتا هەبوونی ئامرازەکانی بەراوردکردن و پێوان.

کلیلی تێگەیشتنی ئاگایی بریتییە لە " زرینگانەوە"؛

دیاردەی زرینگانەوە بە شێوە کارۆموگناتیسیەکەی لای زۆرکەس ئاشکرا نیە، تەنها بە شێوە دەنگیەکەی ناسراوە، لەم دواییەدا زرینگانەوەی کارەبایی دۆزرایەوە، کەشتێکی زۆر سەیرو سەرسوڕهێنەرە، سوڕانەوەی زرینگانەوەی کارەبایی بنەڕەتی لەتەوەرێکی چڕ لەناو سوڕانەوەی کارەبایی داخراو پێکهاتووە، دەکرێت تەزووی کارەبایی بەدوای یەکدا هاتوو بەناو ئەم سوڕانەوەیەدا بڕوات، ئەگەر تەزووی کارەباییەکە هەمان بەهای تەوەر و چڕی زرنگانەوەکەی هەبێت، ئەوا تەزووی بەدوایەکدا هاتوو دروست دەبێت و لەرینەوەکانیشی هەمان لەرینەوەی سوڕانەوە بنەڕەتیەکە دەبێت،ئەم دیاردەیە بنەڕەتی هەموو جۆرەکانی پەیوەندییە بێ تەلەکانە.

دیاردەی زرنگانەوە بەچەندین شێوە لای هەموو بونەوەرێکی زیندوو هەیە، هەموو هەستەکانی بینین و بیستن و..پشت بە دیاردەی زرنگانەوە دەبەستن، وەك دەزانین دەنگ و رووناکی زرینگانەوەن (لەرینەوەی شەپۆلەکانن)، بنەڕەتی کاری هەموو هەستەکانیش لای ئاژەڵان پشت بە میکانیزمەکانی گۆڕانی کاریگەرییەکان دەبەستێت کە زۆر جار لەشێوەی لەرینەوەکانندان، واتە تەزووە کارەباییە دەمارییەکان لەشێوەی ترپەکان بۆ کۆئەندامی دەماریی رەوانە دەکرێن، ئەویش لەیەکتریان جیا دەکاتەوە و رێکیان دەخات زانیاریەکانی نێویان هەڵدەگرێت.

ئاگایی بریتیە لە ئاگایی هەناوە هەستییەکان (یان بیرۆکەکان لەشێوەی زرینگانەوە هەستیەکان)، چونکە زرینگانەوەی زرینگە هەستیەکانە، واتە زرینگانەوەی دووبارە بۆوە کە زیاد کراوەو سەر لەنوێ پەخش و بڵاو دەبنەوە و دەبنە تێکڕایی بونیادەکانی کۆئەندامی دەماریی وەك پەخشی رادیۆ و تەلەفزیۆنی.

بەو پێیەش کە ئاگایی زرینگانەوەی هەستییە دەکرێت لە ئەقڵدا روبدات و بگوازرێتەوە بۆ ئەقڵێکی دیکە یان لەکاتی گۆڕان و لادانی رووبدات بەهۆی تێهەڵکێش بوونی بەزرینگانەوەکانی دیکە، یان لەکاتێکدا کە نامەو زانیارییەك باش نەگوازرێتەوە.

ئاگایی و پەیوەندی بەیادەوەرییەوە

هەست کردن بە "خود" بەلای ئێمەوە بەشێوەیەکی بنەڕەتی بەندە بە یادەوەرییەوە، بە نەمانی یادەوەریش، وێران دەبێت و، تەنها هەستە هەنوکەییەکان دەمێنێتەوە کە زوو تێپەڕ دەبن، بەهۆی گواستنەوەو گۆڕانی یادەوەری کەسێك بۆ یەکێکی دی، خودی هەر یەکێکیان بۆ ئەویدیکە دەگوازرێتەوە، لەبەر ئەوە ئاگایی خود (ئاگایی من) بەشێوەیەکی بنەڕەتی سەر بەهەڵگیراوەی یادەوەرییە،

واتا ئاگایی هەریەکێکمان بەخۆمان لەکاتی بەخەبەر هاتن لەخەو یان بێهۆشی دەگەڕێتەوە بەپێی ئەوەی لەیادەوەریدا تۆمار بووە.

واتە خودی هەریەکێکمان بەئاگایمانەوەیەو بەوەی لەیادەوەریمانداییە. یادەوەریش ئەو زرینگانەوە هەستیانەیە کە لە وروژانی رێڕەوە دەمارییەکان و خانە دەمارییە زۆرەکانەوە بەرهەم دێت کە بەشێوەیەکی زۆر ئاڵۆز پێکەوە بەستراون، ئەم زرینگانەوانە سەر بە خەسڵەتە فیزیایی و فسیۆلۆژی و کارەباییەکانی کۆئەندامی دەمارە، زرینگانەوە هەستیە(بنەڕەتی یا خاوەکان) لای ئێمە بە شێوەیەکی گەورە لە رووی رەنگ و دەنگ و بۆنەوە لەیەکتر دەچن، لەبەرئەوە دەکرێت گرفتی ئاگایی چارەسەر بکەین، کاتێك کەزانیمان روودانی یەکەم زرینگاندنەوەی خاو چۆن روودەدات و چۆن لەگەڵ زرینگانەوە هەستیەکانی دیکەدا کارلێك دەکات و دواتر چۆن دەگوازرێتەوە بۆ بونیادەکانی کۆئەندامی دەماریی و کارلێك دەکات و پاشان چۆن لە کۆئەندامی دەمارییەوە پەخش دەبێت.

ئەم کارە لەکاری ئامێرە ئەلەکترۆنیەکان دەچێت، بەڵام بەچەندین قۆناغ ئاڵۆزترە، لەبەر ئەوەی سوڕانەوەکانی زرینگانەوەی کارەبایی هەستی سوڕانەوە فیزیایی و کیمیایی و فسیۆلۆژییە زۆر ئاڵۆزەکانە، لەبەر ئەوەی کارلێکە فسیۆلۆژییەکان کاری ئەو سوڕانەوانە زۆر ئاڵۆز دەکەن، بێجگە لە ئاڵۆزی زۆری رێڕەوی ئەو سوڕانەوانە.

لەگەڵ ئەمەشدا دەکرێت لاسایی دروستکردنی زرینگانەوە هەستیەکان بکەینەوە، تەنها بەهۆی سوڕانەوە ئەلەکترۆنیەکانەوە و کورتکردنەوەی کارلێك و کاریگەریە فسیۆلۆژییەکان بەنواندنی سوڕانەوە ئەلکترۆنیەکان، سەبارەت بە ئاڵۆزی پەیوەندی خانە دەمارییەکان، دەکرێت بەشێوەیەکی گەورە لەرێی رێکخستنیانەوە کورت بکرێنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا گرفتی ئاگایی خود بەسەخت و ئاڵۆزی دەمێنێتەوە.

منی ئاگادار (تەختە رەشی ئاگایی) و خود (واتە کەسێتی)

خود یان کەسێتی بەتەنها (من) نییە، چونکە خودی هەریەکێکمان بەرهەمی ئەوەیە کە لە یادەوەریدا هەڵگیراوە، بەڵام (من) یان ئەوەی لەسەر تەختە رەشی ئاگاییە، ئەو بەشە بچوکەیە کە لەو کاتەدا پەخش دەبێت، خودی هەریەکێکمان داپۆشراوە، لەبەر ئەوەی بەشێوەیەکی بونیادی کەوتۆتە نێو خانەدەمارییەکان و تەوەرەو تۆڕی ئەم خانانەوە کە تەنیا بەشێکی زۆر بچوکی لێدەردەکەوێت، ئەویش لەسەر تەختە رەشی ئاگاییە، یان ئەوەی بەشێوەی کارۆموگناتیسی پەخش دەبێت.

ئەمە لە سیستمی ویندۆز لە کۆمپیوتەردا دەچێت، ئەوەی لەسەرشاشەکە دەبینرێت، ئەوەیە کە لە تەختە رەشی ئاگاییدایە، بەڵام ئەوانی دیکە لە خەزێنەیەکی ناو بونیادی کۆمپۆتەرەکەدا هەڵگیراوە، سستمی ویندۆز بەباشی و کاریگەرانە کەیەنراوە بە هەرچیەکی (لە یادەوەری کۆمپیوتەرەکەدا هەڵگیراوە) لەگەڵ ئەوەی لە یادەوەری بەکاربەری کۆمپیوتەرەکەدایە، ئاگایی یان هەستکردن بەخود (منی هەنووکەیی) ئەوەیە کە لەسەر تەختە رەشی ئاگایی پەخش دەبێت، ئەمەش وەك وتمان بەشێوەی کارۆموگناتیسی لە کۆئەندامی دەماریدایەو جێگیر بووە، ئەگەر ئێمە توانیمان تەختە رەشی ئاگایی هەرکەسێك بەکار بهێنین بۆ خستنەڕووی خودی مرۆڤێکی دی، دەبینین جیاوازییەکی ئەوتۆ نییە، ئەمەش وەك ئەوەیە کە لە ئامێری رادیۆ یان تەلەفزیۆن و ڤیدیۆدایە، ئامێرەکان جیاوازن، بەڵام بابەتە بەرهەم هێنراوەکانی لەیەکتر دەچن.

بەڵگەی ئەمەش بەئاگابوونەوەمانە لەخەون یان بێهۆشی کە وردە وردە ئاگایی لە هەڵگیراوەکانی نێو کۆئەندامی دەمارییەوە دێن و لەسەر تەختە رەشی ئاگایی پەخش دەبن واتە (من) ی هەریەکێك لە ئێمە دێت و دەڕوات، بەپێی پەخشەکەی، ئەوەش کەلە بوونیادیدا هەیە (بونیادی کۆئەندامی دەماریی و ئەوەی بە درێژایی ژیان بوونیاد دەنرێت) هەستی پێ ناکرێت هەتا پەخش نەکرێت و نەبێتە کارۆموگناتیسی، هەستە ئاگادارەکان دروست دەبن، لەبەرئەوەی دووبارە دەبنەوە لەکاتی کورت یان درێژدا واتە بۆیەك جار نین و کۆتاییان بێتە بەڵکو لەئەنجامی دووبارە رووداننەوەیان کەلەزۆربەی بوونیادەکانی کۆئەندامی دەماردا بڵاودەبنەوە، هەرئەمەش ئاگایی خود بەرهەم دەهێنێت.

واتا دووبارەبوونەوەی تێپەڕبوونی دەزووە دەمارییەکان لە بوونیادی کۆئەندامی دەماردا ئاگایی خود بەرهەم دەهێنێت لە نێوان پێکهاتەی تۆڕی و قوڵایی مێشك و توێکڵی مێشك و هەندێك جار لە مێشکۆلەشدا ئەم تەزووانە چەندین جار تێپەڕدەبن و "کاتی ئاگایی" دەخوڵقێنن و دواتر

کاتی خودی مرۆیی. ئەگەر ئەم دووبارەبوونەوەیە ڕوونەدات، ئاگایی دروست نابێت، چونکە ئەو دووبارە بونەوەیە ڕێگە بە ڕوودانی مشتومڕی فیکری خودی لە نێوان بیرۆکەکان (هەستە ئاگادارەکان) و ئەوەی پێکەوە لەهەمان کات و دروست بووندەتێپەڕدەبن " کاتی ئاگایی یان بەردەوامی".

ڕۆڵی فولایی مێشك لە بەڕێوەبردن و بەخش کردنی ئاگایدا زۆر گرنگە، هەرئەم بەهاوکاری پێکهاتەی تۆڕیی و توێکڵی مێشك و کۆئەندامی دەماریی ئاگایی دروست و بەخش دەکەن. جاران ئەم فولاییە بەبنکەی لێدانی هەستەکان لە قەڵەم دەدرا و زۆر باش دیاری نەکرابوو، لەگەڵ پەرەسەندنی کۆئەندامی دەماری و پێکهاتنی توێکڵی مێشك، ڕۆڵێکی بنەڕەتی لە لێدنی هەستەکاندا گێڕا، تەنانەت هەستە گشتیەکان و ئازار بە شێوەیەکی تایبەتی سەر بە فولایی مێشکن، ڕۆڵەکەی دوایی بووە گواستنەوەو ڕێکردنی ئەو تەزوانەی لەوەرگرە هەستیەکانەوە دێن، لەرێی پێکهاتەی تۆڕییەوە بۆ توێکڵی مێشك و بنکەکانی دیکە، ئەمەش ئەو ڕۆڵەبنەرەتیەی پێ بەخشیوە.

ئەمیش بەشدارییەکی مەزن لە پێکهاتنی ئاگاییدا دەکات، کۆنترۆڵی بەڕێوەبردنی لێدانی هەستەکان دەکات لە توێکڵی مێشکدا، ئەمیش بەهاوکاری بەشە گرنگەکانی دیکەی کۆئەندامی دەماریی، لەگەڵ پێکهاتنی تۆڕیدا، کەهەستە هاتووەکان و وەڵامەکان ڕێکدەخاتە دەست بە بەخش دەکات. ئەگەر بمانەوێت بوونیادەکەو کاریگەرییەکەی لەسەر دروستبوونی ئاگایی و بەخش کردن دیاری بکەین ئەوا فوولایی مێشك دەبێت، چونکە هەرئەم ئاگایی ڕێك دەخات و کامڵی دەکات و ئاوازەکانی بەڕێوەدەبات، ئەوانەی دەژەنرێن.

ناسینەوەی نوێی خود یان (من) کاتێك ڕوودەدات کەلەخەو بەئاگادێین، ئەوکاتە ڕێڕەوە هەمیشەییەکانی (توێکڵی مێشك) لەگەڵ پێکهاتەی تۆڕیدا دەکرێنەوە کەلەکاتی خەوتندا زۆربەیان خەفەبوون، بونیادەکانی دیکەی کۆئەندامی دەماریش بەهەمان شێوە پێکهاتەی تۆڕیی دەست بەکاری خۆی دەکات لە دابینکردنی پەیوەندی نێوان هەموو بوونیادەکان، بەپشت بەستنیش بە هەڵگیراوەکانی یادەوەری ئاگایی ئاسایی ڕوودەداتەوە، (من) بەشێوەیەکی سەرەکی لەم یادەوەرییەدا چونکە ئەگەر یادەوەری کەسێك بگۆڕین (من) ی ئەو کەسەو ئاگایی بە خودی خۆی دەگۆڕێت.

ئەقڵی ئێمە ئامێرێکی ئەلکترۆنی زۆر ئاڵۆزە، ئاڵۆزییەکەشی بەهۆی گۆڕانی (سۆفتوێر و هاردوێر) ن پێکەوەن، نەك تەنها سوفتوێر وەك لە ئامێرە ئەلکترۆنیەکاندایە، ئەقڵ ئامێرێکی ئەلکترۆنی کیمیایی فسیۆلۆژییە پێکەوە.

پرسیاری گرنگ لێرەدا ئەوەیە: کێ بەسەر ئەم سوڕانەوە دەمارییانەدا زاڵەو بەڕێوەی دەبات؟ وەك پێشتر باسمان کرد پێکهاتەی تۆڕییە، کەبەپێی هاتووە هەستیەکانی کۆئەندامی دەمارەوە بەڕێوەی دەبات و بڕیارو وەڵامی گونجاویان دەداتێ بەپێی دۆخەکەی نێوی.

حاڵەتی دۆخ لە چاوەڕوانیدایە، زۆربەی سوڕانەوە دەمارییەکان دۆخەکانیان دەخرێتە چاوەڕوانیەوەو کاریگەرییەکانی ناچنە تەختەرەشی ئاگاییەوە، ئەگەری ئەوەهەیە کە (9-5) سوڕانەوە لە چاوەڕوانیدا دادەنرێت، ناگرێت لە چوار بوونیادەکە(پێکهاتەی تۆڕی و فولایی مێشك و توێکڵی مێشك و کۆئەندامی دەماریی) بڕوات، تەنها یەك سوڕانەوە نەبێت کەتەواوی کاتی ئاگایی وەردەگرێت، هەرئەمیش گەورەکردن و بەخش کردنی دروست دەکات لە ئەنجامی زرنگانەوە بەردەوامەکەی بۆماوەیەك، کەگۆڕەپانی هەست کردن یان تەختەرەشی ئاگایی دروست دەکات کاتێکیش ئەم سوڕانەوەیە لاواز دەبێت یان خاو دەبێتەوە لەدەرئەنجامی وەڵامدانەوە گونجاوەکان، کاریگەری ئەو سوڕانەوەیانەی لەچاوەڕوانیدان دەردەکەوێت ئەو سوڕانەوەیەی کاریگەری بەهێزی هەیە دەچێتە ناو تەختە ڕەشی ئاگاییەوە و بەیاندا دەڕوات، ئیدی بەمجۆرە بەدوایەکدا.

ژەنینی زرینگانەوەکانی ئاگایی

ئەگەر سەدان ئامێری جۆراو جۆری مۆسیقیمان هەبێت و پێکەوە بژەنرێن، کە هەر یەکەو ڕێگەی ژەنینی تایبەتی خۆی هەیە، هەریەکەو دەنگێکی خۆی هەیەو بڕێکی تایبەتی هێزی هەیە تاوەکو ئاوازەکانیان لێوە دەرچێت، ئەگەر ماوە یان هێزی ژەنینی لاواز و کەم بێت، ئەوا ئاوازی لێوە دەرناچێت، هەر ئامێرەو خەسڵەت و لە کارکەوتنی خۆی هەیە کە ڕێگەو ماوەی ژەنینی دیاری دەکات، هیچ ئاوازێك دووبارە نابێتەوە پێش ماوەیەکی دیاریکراو یان دۆخێکی تایبەتی، لەهەمان کاتدا ئێمە دەتوانین بەچەند ڕێگەیەك هەندێك ئامێر بژەنین، دووبارە بوونەوەی ژەنینی هەندێك ئامێر خەسڵەتەکانی دەگۆڕێت، لەیەك کاتدا دەکرێت چەند ئامێرێك پێکەوە بژەنرێن، تەنانەت دەتوانرێت لە ڕێگەی

کاری ئامێرێك یان چەند ئامێرێکەوە وا لە ئامێرێك بکرێت توانای ژەنینی هەبێت، بەمجۆرە دەکرێت هەستەکان وەك ئامێرە مۆسیقییەکان دابنێین، ئەرکەکەی یان رۆڵەکانی جۆراوجۆرە، هەندێك بۆ ئاگاداری وریاکردنەوەیە یان راکەیاندن و پێشبینی کردن، هەندێکیشیان بۆ پاداشت و چێژو خۆشی، هەندێکیان بۆ ئازارو هەستە ناخۆش و نەویستراوەکان... تاد.

میکانیزمی ژەنینی ئەم ئامێرە هەستیانە، لەسەرەتادا(کاتی لەدایك بوون) بەکارهێنانی جێگیرو دیارکراوە، بەڵام بەکارهێنانە زۆر دووبارە بووەکان کاریگەری ئاڵۆز لەنێوانیاندا دروست دەکات، کەمیکانیزمی ژەنینیان دەگۆڕێت و پەرە دەسەنێت بەپێی کات و درێژی تەمەن رێك دەخرێن و جێگیر دەبن، دووڕێگە بۆ ژەنینی ئەم ئامێرە هەستیانە هەیە:

یەکەم: بنەڕەتی یەو لە رێگەی هەست وەرگرەکانەوە دەبێت، دووەمیش پاش ئەوەو بەپێی ژیان دروست دەبێت، ژەنینەکە لە رێگەی یادەوەری یان هەڵگیراوەکانی توێکڵی مێشکەوە دەبن و کاریگەری و بەنێویەکدا چوونی ئاڵوگۆڕی نێوان ئەم دووڕێگەیە رووەدەدات و پێکەوەکاردەکەن، یادەوەری کاردەکاتەسەر هەستە هاتووەکان و بەپێچەوانەشەوە، هەروەها کاریگەری کۆئەندامی دەماریش لەلایەکی دیکەوە.

د. حیکمەت هاشم دەڵێت: "هەستەکان هەرگیز لەکەناڵەکان ناچن، بەڵکو وەك زەنگە کارەباییەکانە، هیچ لێکچوونێکیش نیە لە نێوان ئەو کاریگەرییەی لایەنێکی دەمار دەوروژێنێت، یان ئەو هەستنانەی لەو لایەنەوە دەچنە ئاگاییەوە، ئەگەر چاوی مێروولە یان مارمێلکە یان مرۆڤ بچێتەسەر دیمەنێك و بوروژێت، ئەوا یەکەم بەپێی هەستەکانی مێروولەیەو دووەم بەپێی هەستەکانی مارمێلکەو سێیەم بەپێی هەستەکانی مرۆڤ دەبێت، هەروەك ئامێرە مۆسیقیە ژێدارەکان، کەلێدانی ژێیەك لەچاو دەنگی ژێیەکی دیکە جیاوازدەبێت، لەبەرئەوە سەیرنیە بەهەستەکانمان هەست بە جیهانێك دەکەین کەجیاوازە لە جیهانی راستەقینە.

رێگەو میکانیزمەکانی ژەنینی ئاوازە هەستی و ناگاییەکان:

کلیلەکانی ئاوازە هەستیەکان لەبنەڕەتدا لەوەرگرە هەستیەکان و توێکڵی مێشکدایە، بەڵام ئاوازەکان لە چەندین بوونیادی کۆئەندامی دەمارییەوە لێدەدرێن، وەك ئامۆژەشمان بۆکرد رێکخەری تۆڕی بەسەر ئەم ژەنینەدا زاڵەو رێکی دەخات بەهاوکاری بوونیادەکانی دیکەی کۆئەندامی دەماری، چونکە ئەم رێکخەرە پاش لەدایك بوون (زۆرجار بەر لە لەدایك بوون) و هەست بەکارەکەی دەکات کەپلەبەندکردن و رێکخستنی وەرگرە هەستیەهاتوەکانەو بەسەر "ئاگاداری" و سەرنجدان بەسەرهاتووە گرنگەکاندا زاڵ دەبێت و لەگەڵ بونیادەکانی دیکەدا بڕیاری گرنگ دەدەن.

توێکڵی مێشك و هەندێك بوونیادی کۆئەندامی دەماری دەست بەهەڵگرتنی وێنە یان زانیارییەکان دەربارەی ئەو ئاوازانەی دەژەنرێن (بەپێی یادەوەری ئاگادار) دەکەن، لەو کاتەدا توێکڵی مێشك لەناردنی ئاوازەکاندا بەشدار دەبێت، ئەوەی لەسیستەمێکی تۆڕیدا هەڵگیراوە.

کاتێك مرۆڤ دەچێتە تەمەنەوە، تواناکانی سیستەمێکی تۆڕی بۆ کۆنترۆڵکردنی ژەنینی ئاوازەکان (هەستە هاتووەکان) یان ئەوەی لەتوێکڵی مێشکەوە بانگ کراون پەرەدەسەنێت، ئەویش لەئەنجامی بەکاربردن و فێربوونەوە، ئەوکاتە سیستمی تۆڕی دەتوانێت بڕێکی زۆر لە ئاوازەکان بژەنێت بەبێ هاوکاری هەستە هاتووەکان، بەبیرکردنەوەو وێناکردن و ئەندێشەکردن و خەونەکان، بەپشت بەستن بە هەڵگیراوەکانی نێو بونیادی کۆئەندامی دەماری.

بەم پێیە ئەقڵی ئاگادار دەرئەنجامی کاری رێکخستنی تۆڕییە، لەکاتی تێکچوون یان وەستانی ئەم رێکخستنە، ئاگایی دەوەستێت، لەکاتی خەوتنی قوڵی بێ خەوبینین یان بێهۆش بووندا ئەم رێکخستنە تۆڕییە خەفە دەبێت و هیچ بەخش ناکات، دەبێت ئەوەش لەیاد نەکەین کەئەم رێکخستنە بەتەنها بەس نییە بۆ پێکهاتنی ئاگایی، چونکە پێویستە ئەزووە دەمارییەکان کەلەوەرگرە هەستیەکان هاتوون تێپەڕبن بۆ توێکڵی مێشك و بەپێچەوانەشەوە، بەهاوبەشی بوونیادەکانی دیکە.

*

پێکهاتەی تۆڕی بەرهەمهێنی ئاگایی نییەو ئاگایی لەنێویدا روونادات، بەڵکو کلیلی زاڵ بوونی ئاگاییە، چونکە ئاگایی لەسەرجەم کۆئەندامی دەماریدا روودەدات،بائەم گریمانە بۆ روونکردنەوەی باس بکەین:

ئەگەر بەهەر رێگەیەك توانیمان پێکهاتەی تۆڕی لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی دی بگوازینەوە، چی روودەدات؟ وا پێویست دەکات کەهیچ گۆڕانێکی ریشەیی لەئاگایی هەر

یەکێکیاندا ڕوونەدات، ئەوەی ڕوودەدات گۆڕانە لە ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنی بەخشی ئاگایی (لەگەڵ ئەوەی لەژێربڕیارو فەرمانەکانی بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی دەمارە)، واتە هەریەکێکیان وەك خۆیەتی و جیاوازییەکان درکیان پێ ناکرێت، چونکە بەشەکانی دیکەی بونیادی کۆئەندامی دەماری ناوەڕۆکی ئاگایی بەشێوەیەکی بنەڕەتی دیاری دەکەن و بڕیاری بەسەردا دەدەن، مانای ئەوەیە پێکهاتەی تۆڕی بڕیتییە لە بنکەی کۆکردنەوەو بەخش کردن بۆزۆربەی بونیادەکانی دیکە.

هەرچییەکی لەتوێکڵی مێشك و کۆئەندامی دەمارەوە دێت ئەوەیە کەتیایاندایە (بەبۆماوەو ئەوەی بە فێربوون وەریگرتووە لە ژیانیدا)، لەبەرئەوە لەئەنجامی گۆڕینی پێکهاتەی تۆڕیی گۆڕانێکی ئەوتۆ ڕوونادات ئەم کارە وەك گۆڕینی ئامێری بەخشە بە ئامێرێکی بەخشی دیکە، پێکهاتەی تۆڕی لای هەر یەکێکمان بەشێوەیەکی گەورە لەیەکتر دەچێت، جاوگەی (من) یان خودی هەر یەکێکمان نییە، جیاوازی بەپێی ئەوشتانەیە کەفێری بوون و لەیادەوەریدایە، لەرێی گەشەی خانە دەمارییەکان و پێکەوە بەستنیان، بەتایبەتی لە توێکڵی مێشکدا کەبەپێی ژیانی هەر یەکێکیان دروست بووە.

بەڵام ئەگەر توانیمان توێکڵی مێشکی دوو کەس ئاڵوگۆڕ بکەین، ئەوا (خود) ی هەریەکێکیان ئاڵوگۆڕدەکەین، گۆڕینی جەستەی هەریەکێکیان بەڵام هەڵچوون ولێکدانەوەکان ناگۆڕێن، چونکە لە کۆئەندامی دەماری سەرەتادا بەرهەم هاتوون، هەرچی بیرۆکەکان و یادەوەرییە، سەربەتوێکڵی مێشکن.

لەم ڕوانگەیەوە ئێمە دەرئەنجامی کاریگەری واقیع هەست ناکەین، بەڵکو بەپێی ئەو کاریگەرییەی دەکەوێتەسەر وەرگرەهەستیەکانمان بەتایبەتیش ئەوەی تەزووەدەمارییەکان بەرهەمی دێنن و لە کۆئەندامی دەماریدا وەردەگیرێن، واتە واقیع کاریگەری لەسەر وەرگرە هەستیەکان دەبێت و بەپێی تەزووە دەمارییەکان و وەرگرەکان، چونکە ئەم وەرگرانە واقیع بەشێوەیەکی بنەڕەتی دیاری دەکەن، هەرچی هەست و تێگەیشتن و زانیارییەکی ئێمەش هەیە بەپێی وەرگرە هەستیە هاتووەکان بونیادنراون.

پەیوەندی زمانەوانی و دەنگی و پاشان نوسراو ڕۆڵێکی بنەڕەتیان لە دروستبوونی ئەم زانیاری و تێگەیشتنە فیکریانەدا هەیە (بونیادە فیکرییەکان). دروست بوون چەمك و زانیارییە پەرەسەندووەکانیش کاریگەرییان لەسەر ئاگایی مرۆڤ گەورەیە، کەهەست و ئاگایی بەخود پەرە پێدەدەن، کاریگەری ڕۆشنبیری لەسەر ئاگایی وایکردووە مرۆڤ هەست بەبوون و خودی خۆی بکات، دەرك بە کات و مێژوو (ڕابردوو ئێستاو داهاتوو) بێ لایەن بوون و بەلایەن خۆیەوە بکاتە هەموو مرۆڤێك لە بونیادەکانی بوون تێدەگات بەشێوەیەکی قوڵترو فراوانتر، ئاگایی مرۆڤ و دەرککردنی بە خۆی و بەکەسانی دیکەو بەکۆمەڵگە وای کردووە بونیادی کۆمەڵگە قوڵترو گەورە تربێت، هەرئەمەشە وای کردووە مەسەلەی ئاگایی خود مەسەلەیەکی سەخت و ئاڵۆز بێت.

ئاگایی خود کەلەبوونیادی کۆئەندامی دەماریدا ڕوودەدات، لەدروستبوونیدا پشت بە خەسڵەتەکانی دەبەستێت ئەوانیش هەستکردن و سۆزەکانە لە دەرئەنجامی وەرگرە هەستیە هاتووەکانەوە کەلەبوونیادەکاندا وەرگیراون و چارەسەر کراون، پاش لەدایك بوون و لەکاتی ژیاندا پلە بەپلە سەردەکەون، بەڵام پاش تێپەڕبوونی چەند ساڵانێك ئاگایی خود بە شێوەیەکی بنەڕەتی پشت بەو شتانە دەبەستێت کەفێریان بووەو لەبەشەکانی دیکەی کۆئەندامی دەماریدا هەڵگیراون، لەلایەکی دیکەوە ڕێژەی کاریگەری و هاتووە هەستیەکان نزم دەبێتەوە، ئاگایی وبیرکردنەوە دواتر دەتوانن تەنها پشت بەهەڵگیراوەکان ببەستن، ئەم کارە لەکاتی خەوتنیشدا ڕوودەدات، چونکە توانای ئاگایی و بیرکردنەوەو وێناکردنەکان بەبێ پشت بەستن بە واقیعی دەرەکی و کاریگەرییەکانیشی دەبێت. ئەمە وای کردووە ئاگایی و بیرکردنەوە خەسڵەتی نامادییان هەبێت، چونکە لەم حاڵەتەدا بە وقیع و مادەی دەرەکیەوە نەبەستراوە، لە کۆئەندامی دەمارییەوە (ئەقڵی خود یان ڕۆح) بەتەنها دروست دەبێت.

ئەقڵی تاك دەتوانێت جیهان و بوون بخوڵقێنێت بە (هەستی و فیکری تایبەتی ناوی) کەتەنها پشت بەخۆی دەبەستێت، چونکە ئەو توانایەی تێدایەو ئەمەش شتێکی سەیرو سەرنج ڕاکێشە، زۆربەی هزرمەندەکان مرۆڤیان خستۆتە ئاستی خواوەندەوە بەپێی ئەو ئاگایی و هەست و بیرۆکانە هەیەتی.

ئاگایی مرۆڤ شتێکی ئاسایی نییەو لەسەرووی هەموو بونەوەرانەی نێو بوونە، ئەو هەست و ئاگاییە خودییەی هەر مرۆڤێك خاوەنیەتی، لەوێنەی نییە لای هیچ بونەوەرێکی دیکە.

بەلایەن ئاگایی خەونەکانەوە، زۆربەی لە ڕێگەی کاری خوارووی مێشك و پێکهاتەی تۆڕی و بەشەکانی دیکەوە بونیاد دەبێت، هەرچی ئەزموونەکانی وەرگرە هەستیەکان خەفە بوون لەگەڵ بەشەکانی دیکەدا. ئاگایی لەم حاڵەتەدا بەپێی ئەزموونە دەمارییە پێچەوانەکانەوە دروست دەبێت کە لە ڕێی توێکڵی مێشکەوە لە کۆئەندامی دەمارییەوە دێت، بەشی خوارووی مێشك بەڕێوەی دەبات و ئەزموونەکانی بۆ توێکڵی مێشك و کۆئەندامی دەماریی ڕەوانە دەکات، لێرەدا سوڕانەوەکانی خوارووی مێشك لەگەڵ سوڕانەوەکانی ناوەوەیدا کارلێك دەکەن، لەنێوان توێکڵی مێشك و بەشی خواروو کۆئەندامی دەماریی، لەئەنجامی گەیشتنی هەندێك ئەزوو کە لەوەرگرە هەستیەکانەوە هاتوون.

ئاڵۆز بوونی میکانیزمی پێکهاتنی خەونەکان لەئەنجامی زاڵ نەبوونی تەواوی خوارووی مێشکە بەسەر بەڕێوەبردنی ئەم بەخش کردنەدا، هەروەها لەئەنجامی هاتنە ناوەوەی کاریگەری کۆئەندامی دەماریی بۆ پێکهاتەکە. تێبینی هەبوونی دوو لایەنی لەخەونەدا دەکەین، دروستکار و دەرهێنەری خەون لە لایەك ، دیمەن و گفتوگۆش لە لایەك، کۆئەندامی دەماریی بە بەکارهێنانی هەڵگیراوەکانی نێو توێکڵی مێشك ڕووداوەکانی خەونەکە دروست دەکات، بەشداری بەشی خوارووی مێشك کەمەو(بەشێکی کەمیش لە یادەوەری) دەست بەچاودێری و دەست تێوەردانێکی کەمی ڕووداوەکانی خەونەکە دەکات، لەبەر ئەوە تێگەیشتن لەخەون زۆر لەوە سەختترە کە فرۆید وێنای دەکرد.

ئاڵۆزترین پرۆسەی کۆئەندامی دەماریی لەکاتی خەوتندایە نەك ئاگایی، ڕاستە دەستێوەردانی بەشەکانی کۆئەندام لەکاتی ئاگاییدا ڕاستەوخۆ و بەهێزە، بەڵام لەکاتی خەوبینیندا دیاریکراو و لاوازە.

بوونی (من)

(من) ی ماسی (من) ی هەنگ و (من) ی مشك و (من) ی ئەسپ و (من) ی مرۆڤ ... یەك ڕەگی بنەڕەتیان هەیەو دەکرێت بە خودی ناوخۆیی یەکگرتوو بەرامبەر جیهان دابنرێت، واتە خود یان ناوەوە بەرامبەر دەرەوە یان جیهان.

بەڕێوەبردن و سەرۆکایەتی کردنی ئەم خودە یەك بەڕێوەبردنی فسیۆلۆژی دەمارییە کە پێشتر بەرنامە داڕێژراوە بۆ پاراستنی ئەم خوودەو گەشەکردن و بەردەوام بوونی، لەدیك بوونەوە تاوەکو مردن - بەڕێوەبردن لای بونەوەرە سەرەتاییەکان سادە بووە (تاك خانەییەکان) و تەنها فسیۆلۆژی بووە، پاشان ئامێرە هەستی و دەمارییەکان دروست بووە(کەبونیادی فسیۆلۆژی تایبەت کراون) تاوەکو یاریدەی بەڕێوەبردن و سەرکردایەتی کردن بدات لە جێبەجێکردنی ئامانج و بەرنامەکان بەپێی خواستە ویستراوەکان. پاشان ئامێرە هەستی و دەمارییە پەرەسەندووەکان دروست بوون کەدەرك کردن و ئاگایی بەرهەم دەهێنن، ئەم بونیادانە (واتە دەرككردن و ئاگایی) بوارێکی فراوانی بەڕێوەبردن و سەرکردیەتیان وەرگرت و هەندێکجار لەگەڵ بنکە سەرکردایەتیەکانی پێشتر(فسیۆلۆژی و ڕەمەکی – دەماریی بەرنامەرێژکراو)بە نێویەکدا دەچوون و دەبوونە دژ هەندێکجاریش بڕیارەکانی یەکدیان لەبەرچاو دەگرت.

پاش دروستبوونی کۆمەڵگە مرۆیی و دروست بوونی زمان، ئەو شتە دروست بوو کەئەنەفۆی گشتی بەکۆمەڵ دەچێت، دواتر پاڵنەرو ئامانج و هەڵبژاردنەکانی (من)ی تاکەکان لەگەڵ هەڵبژاردنەکانی بوونیادە کۆمەڵایەتیەکان بەنێو یەکتردەچوون.

خودی هەر بونەوەرێکی زیندوو، چاوگەو بنکەیەکی پتەوی یەکگرتووە کەیەك ناسنامەی خۆی هەیەو ئاڵوگۆڕی کاریگەرییەکان لەنێوان خۆی و بوونەوەرەکانی دیکە بەپێی ناوەوە (خود) و دەرەوە (جیهان یان بوون) دەبێت، واتە بوونی ئەم خودە بەرامبەر بوونی هەموو جیهان و بوونە، بوونی ئەم خودەش سەرچاوە یان بنکەیەکە کەبەشێك لەبوونی گشتیەوە جاوگەی لێدەگرێت.

سەرچاوەکان:

- عقول المستقبل. جون.ج. تايلور – سلسلة عالم المعرفة.
- الفلسفة العامة – د. حكمت هاشم.
- ثنائيين عدن – كارل ساغان.
- نحو بناء صورة للمخ- جيرالد م. ادلان / الثقافة العالمية –عدد .95
- علم النفس في نهاية القرن – فرنون. بد مونكاستل – الثقافة العالمية – عدد 95.
- فرويد والسينما – ماري ان دوان / الثقافة العالمية. عدد 87.
- لغز الخبرة الواعية / مجلة العلوم / الكويت- المجلد 13 / العددان 6،7
- الدماغ والعقل داماسيو / مجلة العلوم / مجلد 18 / العددان .5،6
- الانحسار: نافذة على الوعي / لوكوشينيس / مجلة العلوم / المجلد 16 / العدد 3.

نەخۆشی "سەگە ناز"

دکتۆر
فەرمیدون عەبدولستار

سەگ هەروەك ئاژەڵێكی ماڵی بە هاورێیەكی بەوەفای مرۆڤ دادەنرێت و بەشێوەیەكی گشتی مرۆڤ لەزۆر رووەوە سوودی لێ وەرگرتووە، لەبەر ئەوە سەگ راگرتن یان سەگ بەخێوكردن لە كوردستاندا ساڵ بە ساڵ روو لە زیادبوونە لە لایەن ئەو هاوڵاتیانەی كە ئارەزووی سەگ بەخێوكردنیان هەیە كە بە شێوەیەك مەسرەفێكی باشیان دەكەن بەوەی كەسەردانی كلینیكە ڤێتێرنەری یەكان دەكەن بە مەبەستی چاودێری و كوتانیان لە دژی نەخۆشییە جۆر بەجۆرەكان كە تووشی سەگ دەبن.

سەرەرای ئەوەی كە سەگ بە دڵسۆزی هاورێیەتی مرۆڤ دەكات و مەر و ماڵاتی دەپارێزێت و پاسەوانی شوێنەكانیان دەكات، بەڵام لەم سەردەمەدا بەكارهێنانەكانی سەگ لە لایەن مرۆڤەوە لە فراوانبووندایە بەوەی كە سەگ بەكار دەهێنرێت وەك هۆكارێكی گرنگ بۆ دۆزینەوەی ماددەبێهۆشكەرەكان كە زیان دەگەیەنێت بە تەندروستی مرۆڤ و هەروەها دۆزینەوەی تاوانباران لەكاتی روودانی تاواندا، ئەمەش بەپێی سەرچاوەكان دەگەرێتەوە بۆ زۆری ژمارەی دەمارەكانی بۆن "Olifactory nerves" ئەمەش بێ گومان دەبێتە هۆی بوونی بەهێزیی هەستی بۆن كردن لە سەگدا بە بەراورد لەگەڵ مرۆڤ و ئاژەڵەكانی دیكەدا.

یەكێك لەو نەخۆشیە كوشندانەی كە زەرەر دەگەیەنێت بە تەندروستی سەگ نەخۆشی "سەگە نازە" لەبەر ئەوە بڵاوكردنەوەی زانیاری دەربارەی ئەم نەخۆشی یە بەكارێكی پێویست دادەنرێت.

سەگە ناز چی دەگەیەنێت: لەنێو كۆمەڵگای كوردەواری بەم نەخۆشی یە دەوترێت سەگە ناز یان "تاعونی سەگ" لەسەرچاوەكانی پزیشكی ڤێتێرنەری پێی دەوترێت: "Canine Distemper".

سەگە ناز نەخۆشییەكی ڤایرۆسی كوشندەی توند و تیژە كە دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی ئاستی بەرگری لەشی سەگی تووشبوو، بە پێی سەرچاوەكانی دەزگا ڤێتێرنەرییەكان لە كوردستانیشدا نەخۆشی سەگەناز هەیەو بڵاوە.

لەنێوەی یەكەمی سەدەی بیستەوە نەخۆشی سەگە ناز بەیەكێك لە نەخۆشییە كوشندەكانی سەگ دادەنرێت و زەرەر و زیانێكی گەورەی گەیاندووەو بەپێی توێژینەوەكان دەركەوتووە كە لەم ساڵانەی دواییدا لە زۆربەی وڵاتانی جیهان نەخۆشییەكە روو لە زیادبوونە.

نەخۆشی سەگەناز نەخۆشییەكی ڤایرۆسییە زۆربەی ئاژەڵە گۆشت خۆرەكان "Carnivores" هەستیارن بە تووشبوون بە نەخۆشییەكە كە سەر بە خێزانی "Canidae" لەو ئاژەڵانەش وەكو:

سەگ و گورگ و رێوی و كەمتیار و هەروەها لەم ساڵانەی دواییدا دەركەوتووە لە كالیفۆرنیا ساڵی 1992 و لە تەنزانیا ساڵی 1994 كە شێر و پڵنگ زۆر هەستیارن بۆ ڤایرۆسی نەخۆشی سەگە ناز. ڤایرۆسی نەخۆشی سەگە ناز تووشی سەگ دەبێت لە هەموو تەمەنەكاندا، بەڵام توتكە سەگ "Puppies" واتە سەگی تەمەن بچوك زۆر هەستیارترن لە سەگی تەمەن گەورە.

ڤایرۆسی نەخۆشییەكە لە گشت دەردراوەكانی سەگی تووشبووەوە دەردەدرێتە دەرەوەی لەش و دەبێتە سەرچاوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەكەو گواستنەوەی بۆ سەگێكی ساغ.

هۆكاری نەخۆشییەكەو چۆنیەتی دروستبوونی نەخۆشی یەكە: هۆكاری سەرەكی نەخۆشی سەگە ناز دەگەرێتەوە بۆ ڤایرۆسێك كە پێی دەوترێت "Morbilli Virus" كە سەر بەخێزانی "Paramyxo Viridae" و سەر بە كۆمەڵەی "RNA".

- ڤایرۆسەكە لە دەرەوەی لەش زۆر ناجێگیرەو زۆر بەخێرایی لە چالاكی دەكەوێت.
- ڤایرۆسەكە بەرگەی توێنەرەوە چەورییەكان ناگرێت و ناچالاك دەبێت.
- ڤایرۆسەكە بەهۆی كۆئەندامی هەناسەدانەوە لە سەگێكی نەخۆشەوە دەگوێزرێتەوە بۆ یەكێكی ساغ واتە بەهۆی هەواوە كە هەڵگری ڤایرۆسەكە بێت لە رێگەی هەناسە وەرگرتنەوە دەچێتە

لەشی سەگەکەو تووش دەبێت، بەرە بەرە ڤایرۆسەکە دەگاتە گرێ لیمفاوییەکان لە لەشداو زۆر بەخێرایی بە ئەندامەکانی لەشدا بڵاودەبێتەوەو لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی خانەکانی لیمفۆسایت "Lymphocyte" کە ئەمەش خانەیەکی تایبەتە بە بەرگریکردن لە لەش و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاستی بەرگری لەش کە ئەمەش بیکومان بە یەکێك لە خەسڵەتە سەرەکی یەکانی نەخۆشی سەگە ناز دەنەرێت.

دوای شەش رۆژ لە توشبوون بە ڤایرۆسی نەخۆشی سەگەناز دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشی سەگی تووشبوو، ئەمەش کاتێك روودەدات کە ڤایرۆسەکە لە خوێنی دابێت.

دوای دوو هەفتە بۆ سێ هەفتە لە تووشبوون و لە ئەنجامی کەمبوونەوەی ئاستی بەرگری لەش کە دەبێتە رێگە خۆشکەرێك بۆ سەرهەڵدان و تووشبوون بە گەلێك نەخۆشی ترسناکی دیکە، سەگی تووشبوو تەندروستی بەرەو قۆناغێکی خراپتر دەچێت.

خانەی لیمفۆسایت و مایکرۆفەیجی تووشبوو هەڵدەستن بەگواستنەوەی ڤایرۆسەکە بۆ زۆر لە کۆئەندامەکانی لەش وەکو کۆئەندامەکانی هەرس و هەناسەدان و میز و زاوزێ و ناوەندە کۆئەندامی دەمار، لەکاتی شێوەی توندی نەخۆشییەکە ڤایرۆسەکە تووشی ناوەندە کۆئەندامی دەمار دەبێت و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی تێکشکاندنی ژمارەیەکی زۆر لە دەمارەخانەکان و بەرەبەرە بەرەو لەناوچوون دەچێت.

نیشانە دیارەکان: نیشانەکانی نەخۆشی سەگەناز لەرووی توندوتیژی و ماوەی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە جیاوازی هەیە لەسەگێکەوە بۆ سەگێکی دیکە.

رادەی لەناوچوون بەنەخۆشی سەگەناز دەگاتە 50٪ هەندێك لە نیشانەکان هەندێکجار بەچاو نابینرێن و تێبینیان ناکرێت.

- لەسەرەتادا نەخۆشییەکە بەوە دەست پێ دەکات کەپلەی گەرمی لەشی سەگی تووشبوو بەرزدەبێتەوە لەگەڵ ئەوەی چاو و لووتی نەخۆشەکە سوور دەبێتەوەو ئاو دەکات.
- سەگی تووشبوو زۆر بێ هێزو لاواز دەبێت و ئارەزووی خواردنی نامێنێت.
- سەرهەڵدانی نەخۆشی لاوەکی دیکە واتە تووشبوون بەهەندێك بەکتریای لاوەکی کەمپێی دەوترێت:

"Secondary bacterial infections" ئەمەش روودەدات لەئەنجامی کەمبوونەوەی ژمارەی خانەکانی لیمفۆساید "Lymphopenia" کەدەبێتەهۆی دابەزینی ئاستی بەرگری لەشی نەخۆشەکەو دەرکەوتنی نەخۆشیەکانی دیکە ئەمەش لەئەنجامی زۆربوون و گەشەکردنی ئەو بەکتریایانەی کەبەشێوەیەکی سروشتی لەلەشدا دەژین و بەمەش نیشانەکانی سەر کۆئەندامی هەرس و هەناسەدان دەردەکەوێت.

- شێوەی توندی نەخۆشیەکە ئەو شێوەیەیە کە ڤایرۆسی نەخۆشیەکە دەبێتەهۆی تووشبوون و تێکشکاندنی دەمارەکانی ناوەندە کۆئەندامی دەمار ئەم نیشانانەش دەردەکەوێت:
- ناهاوسەنگی یەك لە جووڵەیدا دەردەکەوێت.
- زیاتر سەگەکە دەکەوێتەسەر زەوی.
- لەرزینی ماسولکەکانی لەش بەشێوەیەکی گشتی.
- رەقبوونی ناوچەی ملی نەخۆشەکە.
- هەندێکجار سەگی تووشبوو کوێر دەبێت.
- رۆژ لەدوای رۆژ بەرەو خراپبوون دەچێت و لەئەنجامدا مردار دەبێتەوە.

چارەسەرو کۆنترۆڵ: هەتاکو ئێستا هیچ چارەسەرێکی گونجاوی بۆ نەدۆزراوەتەوە واتە هیچ دەرمانێکی تایبەتی نییەدژی ڤایرۆسەکە کاربکات.

- بەکارهێنانی دژە ژیانەکان "Antibiotic" ئەمەش بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیە لاوەکیەکان کەبەهۆی بەکتریاکانەوە روودەدەن.
- بەکارهێنانی شلەمەنی لەکاتی سکچووندا.
- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەکو خاوکەرەوەی ماسولکەکان.
- بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی سەگەناز پێویستە سەگەکان لەتەمەنی 3 مانگ بەرەو ژوور بەڤاکسینی نەخۆشیەکە بکوترێن ئەمەش دەبێتەهۆی پاراستنیان لەم نەخۆشیەترسناکە.

ئەو سەرچاوانەی سوودیان لێ وەرگیراوە:

1. Appel,M.J.G. and Summers, B A 1999. Canine Distemper. Current Status. Institute of Animal Health, College of Veterinary Medicine. Cornell University, I Thaca, USA.

2. Aiello, S.E,1998. The Merck Veterinary Manual. 8th edition. Merck.co I.N.C. White house station, N.J.USA.

خۆراك و پشێویەكانی گەدە

بەرجەفەی: سەمەند قەرەداخی

پێشەكی: پشێویەكانی گەدە زۆرن، هەندێكیان زۆر ساكار بەشێوەیەك كەدەتوانرێت بەئاسایی چارەسەر بكرێت بەهۆی جێبەجێكردنی چەند جێبەجێكردنێكی خۆراكییەوە، و هەندێكی دیيان ئاڵۆزن و هۆیەكی دیاریان نییە. و لەگەڵ هەمەجەشنەی شێوازە چارەسەرییەكان و هەمەجۆری ئەو رجیمە خۆراكیانەی بۆیان پێشنیاز دەكرێت، هێشتا هەموو دیدە جیاوازەكان لەسەر چۆنیەتی چارەسەری تەواو رێك نەكەوتوون ، تیمێك بۆئەوە دەچێت كە دەتوانرێت ئەم نەخۆشیانەش بەپەنابردنەبەر چارەسەری سروشتی بەگۆرانكاری لە سیستمی خۆراكیدا بكرێت، لە كاتێكدا كۆمەڵێكی دیيان وای دەبینن كە زۆر گرانە بەهۆی چارەسەری سروشتیەوە مرۆڤ خۆی لەم نەخۆشیانە بەدوربگرێت.

كەواتە چۆن چارەسەریان بكەین؟

بەڵام ئەوەی باوەڕی پێكراوە ئەوەیە ئەو گۆرانكاریانەی لە ژیانی مرۆڤدا روودەدەن لەوانەیە ببنە هۆی ئاڵۆزكردنی كێشەكان و پشێویەكانی گەدە. بەستانە دەرونیە دەمارییەكان و خۆراك خواردن بەپەشێوی و بەخێرایی و ئەو گۆرانكارییانەی لە سیستمی خۆراكیدا روودەدەن و .. لەگەڵ ئەوەی بەتاكە هۆكاری نەخۆشیەكانی گەدە دەنانرێن، بەڵام دەتوانێت رۆڵێكی دیار لەسەختكردنی پشێوییە نەخۆشەیەكاندا ببینێت.

پابەندبوون بەسیستمێكی راست و عادەتی خۆراكی رێكوپێك لەوانەیە بەهەنگاوی یەكەم دابنرێت لە دورخستنەوەی بڵاوبوونەوەی پشێویە زۆربووەكانی گەدەدا، چونكە هەندێك پشێوی ساكاری گەدە بەتەواوی چارەسەر دەكرێت بە جێبەجێكردنی راسپاردە خۆراكیەكانەوەو كە بێگومان بەبەرزترین ئێكرای تووشبوونەكان بەمجۆرە نەخۆشیانە پەیوەندییان پێوەیەتی، زۆرترینی ئەو نەخۆشانەی دەتلێنەوە بەدەست پشێویەكانی گەدەوە دەناڵێنن بەدەست جۆرە ساكارەكانیەوە.

كەمزۆر بەئاسانی دەكەونە ژێر چارەسەری تەواوەوە بەڵام ئەم پشێویە ساكارانە خۆیان ئەگەر فەرامۆشكران نەخۆشەكە بەرەو پشێوی ئاڵۆز دەبەن.

سیستمی خۆراكی بایەخێكی زۆرزۆری لەنەخۆشیە خراپەكانی گەدەدا هەیە ، لەوانەیە نەتوانرێت ئەم نەخۆشیانە بە سیستمێكی خۆراكی چارەسەر بكرێن بەڵام بەلای كەمەوە یارمەتی دەدات لە چارەسەریاندا یا كەمكردنەوەی ئازارەكانیدا و ناڵاندنەكانی نەخۆش لە كاریگەری توشبوونەكەیدا.

ئەم پەرتوکە بەپلەی یەکەم بایەخ بەهۆکارە خۆپارێزەکان دەدات کە تایبەتن بەنەخۆشیەکانی گەدەو ئاماژەبەخوە خۆراکییە هەڵەکان دەدات لە چارەسەری پشێویە ساکارەکانی گەدەدا لە پاشتردا ڕوودەکاتە سیستەمەکان و ڕێنماییە خۆراکییەکان کە پەیوەندییان بە نەخۆشیەکانی گەدەوە هەیە.

ئەم کتێبە پشت بە شێوازی ئاڕاستەسازی لە وتارەکانیدا دەبەستێت و ئێمەش ئەی خوێنەری خۆشەویست ئامۆژگاریت دەکەین کە سەردانی پزیشك یا پسپۆڕی بوارەکانی خۆراکی بکەیت ئەگەر بەدەست پشێویەکانی گەدەوە دەناڵێنیت و تەنها پشت بەناوەڕۆکی ئەم کتێبە یا هەر کتێبێکی دی مەبەستە.

لەم کتێبەدا جەختمان لەسەر پیشاندانی مەسەلە خۆراکییە هاتووە ناوەوەکان کردووە لە پشێویەکانی گەدەدا و هەموو مەسەلەکانی دیکەمان فەرامۆشکردووە، یان تەنها ئاوەمانبردوون بە پیشاندانێکی خێرایان.

جۆرەکانی پشێوی گەدە:

لەم بوارەی توێژینەوەکەدا جۆری ئەو پشێویانەی گەدە پیشان دەدەین لەگەڵ پێشکەشکردنی ڕونکردنەوەیەکی کورت دەربارەی هەریەکەیان بەمەبەستی پیشاندانێکی خێرا بۆ خەسڵەتەکانی ئەم پشێویانەو وردەکاریە پڕەکانیش دەربارەیان لەبەشەکانی دواتردا دێن.

1. گزانەوەی گەدە: ئەو حاڵەتەیە کەلەهەموویان زیاتر بڵاوە ، و لەڕاستیدا پەیوەندە بە سورێنچکەوە نەك بەگەدەوە، چونکە لەکاتی بەتاڵکردنەوەی ناوەڕۆکەکانی گەدە بۆناو سورێنچك دەپەڕوژێنێت و دەبێتەهۆی خراپ قوتدان و هەست کردن بە سوتاندنەوە لە سنگ و بەد هەرسی و هێڵنج دان.

وهەندێکجار تێکەڵی لەنێوان ئەم حاڵەتە نەخۆشیەو پشێوی دڵدا دەکرێت و کەسەکە وادەزانێت کەتووشی نەخۆشی دڵ بووە یا بۆچوونی هەڵەدەبێت وای بۆ دەردەکەوێت کە تووشی قورحەی گەدەبووە، سوتاندنەوەی دڵ بەحاڵەتێکی سروشتی دادەنرێت لەکاتی سکپڕیدا لەئەنجامی ئەو پەستانەی کەکۆرپەلە دەیخاتەسەر گەدە.

و بەجێبەجێکردنی هەندێك ڕاسپاردەی ساکار ئەم حاڵەتە لای زۆربەی ئەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن نامێنێت.

2. قورحەی گەدەو دوانزەگرێ: لەوانەیە ترشەڵۆکی گەدە یا ئەنزیمەکانی گەدە کاربکەنەسەر ناوپۆشی ناوەوە یا سەرەتاکانی ڕیخۆڵە باریکە کە پێی دەوترێت دوانزە گرێ و لەئەنجامیشدا دەبێتەهۆی دروستکردنی قورحەی گەدە یان دوانزەگرێ.

لەم حاڵەتی نەخۆشیەدا حاڵەتی نەخۆشەکە خراپ دەبێت و ئازارەکانی بۆماوەی (2-3) سەعات دوای نانخواردن یا لەنیوە شەودا یا لەکاتی هەستکردن بەبرسێتیدا زیاد دەکات. و بەخواردنی خۆراك ئازارەکانی هێوردەبنەوەو و ماوەماوە ئەم ئازارانە پاش چەند ڕۆژێك لە خۆیانەوە ون دەبن کەلەپاشدا و پاش چەند ڕۆژێکی دی هەڵدەدەنەوە.

دیاریکردنی نەخۆشیەکە بە بەرسیاریەتی پزیشکەکە پاش لێنۆڕینی هەمە چەشنە، بڕیاردەدات، و لەگەڵ ئەوەی قورحەی گەدە و قورحەی دوانزەگرێ دووحاڵەتی جیاوازن بەڵام هەردووکیان یەك چارەسەری خۆراکی وەك یەکیان هەیە.

تا ئێستا زۆر گفتوگۆی درێژخایەن دەربارەی هۆکانی ئەم حاڵەتی خۆشیەو ڕێگاکانی چارەسەر کراون بێ ئەوەی بەتەواوی و بەوردی دیاری کاریگەری سیستمی خۆراکی بکرێت لە چارەسەریدا، هەروەها ڕۆڵی پارێزەدەر لە چاککردن و گۆڕانکاری لە چارەسەری نەخۆشەکەدا. گومان لەوەشدا نیە کە کاریگەری ڕاسپاردە خۆراکیەکان لە هێورکردنەوەی ئازارەکەدا دەرخراوە، بەڵام ئەو بابەتەی کەتائێستا تەمومژی تێدایە و ڕوون نەکراوەتەوە بریتییە لەوەی : ئایا ڕاسپاردەو جێبەجێکردنە خۆراکییەکان دەتوانن چارەسەری نەخۆشیەکە بکەن، یا تەنها کاریگەرییان هەر بۆ هێورکردنەوەی ئازارەکەیە؟!

3. هەوی گەدە: هەوی گەدە پۆلێن دەکرێت بۆ هەوی تیژ و هەوی درێژخایەن، مەبەستمان لەهەوی تیژ ئەوەیە کەپەشێوەیەکی کتوپڕ بێ ئەوەی نەخۆشیەکە مێژوویەکی درێژی هەبێت سەر هەڵدەدات لە کاتێکدا هەوی درێژخایەن بەپێچەوانەی تیژەوە، مێژوویەکی کۆنی هەیە و ناڵاندنی نەخۆشەکەش بەدەستیەوە کات و ساتێکی زۆری ویستووە.

لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە:

هەست کردن بەئازار لەدەرچەی گەدەدا، قرقێنەی ترشاو، هەڵئاوسانی گەدە، هێڵنج و ڕشانەوە، جۆری تیژیش دەگەڕێتەوە بۆ کەلێك هۆی جیاواز، کەمەخۆراك و چاککردنی سیستمی خۆراکی چارەسەر دەکرێت، هەرچی جۆری

درێژخایەنیشە گەلێك هۆکاری جیاوازی هەیە و زۆربەشیان خۆراکین ودەتوانرێت تاڕادەیەکی زۆر خۆپارێزیان لێ بکرێت یا هەندێکجار چارەسەریان بە جێبەجێ کردنی راسپاردە خۆراکییەکان.

4. **شێرپەنجەی گەدە:** لە نیشانەکانی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و کەم کێشی و کەمبوونەوەی قەبارەی دەردراوەکانی گەدەو هەندێکجاریش گیرانی گەدە. لەوانەیە حاڵەتەکە پێویست بەنەشتەرگەری بۆ لابردنی گەدەبکات. و رەنگیشە هەندێکجار لابردنیشی کەڵکی نەبێت بەهۆی پەرەسەندنی شێرپەنجەکەوە و بڵاوبوونەوەی، لەبەرئەوە لەوانەیە نەخۆشەکە نەژی.

تائێستا دیاری هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە بە روونی نەکراوە، لەگەڵ ئەوەی هەندێك کەس بایەخی خونەریتە خۆراکیەکان لەمبوارەدا کەمدەکاتەوە، بەڵام هەندێك بابەتی وەك هەمەچەشنەی خۆراکی و رێگای خواردنیان و رۆڵیان لەتووشبوون بە شێرپەنجە لەم چەند ساڵەی دواییدا بایەخێکی زۆریان پێدراوە ، چونکە فەرامۆشکردنی رجیمە خۆراکییە تایبەتیەکان بە پشێویەکانی گەدەوە لەوانەیە کەسەکە بەرەو شێرپەنجەی سورێنچك بەرن.

ئاوڕدانەوە بۆ جۆری خۆراك و شێوازی نەریتە خۆراکییەکان تاڕادەیەکی زۆر دورمان دەخاتەوە لە تووشبوونی شێرپەنجەی گەدە، بەڵکو بەپێی رای هەندێك ، هەر نایەڵێت تووش بین، شێوازێکی چارەسەریش هەیە هەندێك کەس جەخت لەسەر کاریگەری لە چاککردنی حاڵەتی ئەو کەسانە دەکەن کە تووشی ئەم نەخۆشیە بوون و دەریش کەوتووە کەرەچاوکردنی لە چارەسەری هەندێك نەخۆشیدا بەرئەنجامی باشی بەخشیوە، هەر چۆنێك بێت خۆراکی دروست کاریگەرییەکی زۆری لە خۆپاراستن دژی شێرپەنجەی گەدەو چاکردنیدا هەیە.

5. **نەشتەرگەرییەکانی گەدە:** نەشتەرگەری کردن بۆ گەدە ئامانجی چاککردنەوەی فورحەیە یا دەرهێنانی هەموو گەدە یا بەشێکییەتی، نەخۆش لەم حاڵەتانەدا پێویستی بە پابەندبوون بە سیستمێکی خۆراکی تایبەتیەوە دەبێت بۆ ماوەیەك و بەهۆی ئەوەی نەخۆش پاش ئەم ماوەیەو بەپێی جۆری نەشتەرگەرییەکە تووشی کێشەو گرفت دەبێت لە خۆراك خواردن و هەڵمژینی دلو... لەبەرئەوە پێویستە گۆڕانکارییەکی تایبەتی بکات لەشێوازی خۆراك خواردندا ئەوەش بە جێبەجێکردنی راسپاردە خۆراکیەکان دەبێت کە رۆڵێکی گەورە لەئەنجامی ئەم کێشە خۆراکیانەدا دەبینن.

6. **فتقی گەدە:** مەبەست لە فتقی گەدەیی یا فتقی دەرچەی گەدە دەرچوونی بەشێکە لەگەدە لەدەرچەی ناو پەنچکەوە بەرەو کیرفانی سەرەوە بەشێوەیەك ئەو بەشە تەریب دەبێت بە سورێنچك و دەبێتەهۆی گرتنەوەی دەرچەی گەدەو بەتاڵکردنی ناوەرۆکەکانی بۆناو سورێنچك و لەئەنجامدا کەسەکە هەست بە ترشەڵۆکی دەکات .

هۆکاری زۆربەی ئەم حاڵەتانە دەگەڕێتەوە بۆ خووە خۆراکیەکان، لەبەرئەوە بە چاککردن و گۆڕانکاری ئەم خووانەدا چارەسەر دەکرێت و ئەم حاڵەتە زۆرتر دەردەکەوێت کاتێك ناوپەنچك لاواز دەبێتە لەگەڵ ئەوەشدا گۆڕانکارییە خۆراکییەکان یارمەتیدەرێکی باش دەبن لە کەمکردنەوەی سکاڵاکانی نەخۆشەکەدا لەمجۆرە حاڵەتانەشدا.

7. **ناسازی لە هەرسکردندا:**

ئەم حاڵەتە گەلێك هۆی هەیە لەوانە:

تێکچوونەکان لە گەدە یا لە ریخۆڵە یا لەزراو و یا لە ریخۆڵە کوێرە یا لەبەردی گورچیلە ،یا لەنەخۆشی شەکردایە، لەوانەشە لەهەندێك خوی خۆراکییەوە پەیدا ببێت وەك جۆری خواردن خواردن، جوینی خۆراك، هەستداریە خۆراکییەکان، سیستمی خۆراکی ناهاوسەنگ زیادەخۆری خۆراك خواردن بەهەڵچوونەوە...

لە حاڵەتی پەیدابوونی ناسازی هەرس لە حاڵەتی نەخۆشیەکی دیکەوە وەك بەردی ناو گورچیلە ..هتد.. پێویستە چارەسەی ئەم حاڵەتە بکرێت، و لەم کاتانەشدا کارکردن بە گۆڕانکارییە خۆراکیەکان یارمەتیدەرن لە چارەسەری ناسازییە هەرسیەکەدە

بەڵام ئەگەر خراپی خووە خۆراکیەکان هۆکاری ئەم پشێوییە بوو، ئەوکاتە چارەسەری ناسازییە هەرسیەکە لە بنەڕەتدا بە چاککردنی سیستمی خۆراکی دەکرێت.

8. **شۆڕبوونەوەی گەدە:** مەبەست لێی نا جێگیری گەدەیە لە شوێنی خۆیدا و شۆڕبوونەوەی بەرەو خوارەوە بەهۆی خاوبوونەوەی بەستەرو ماسولکە بەرزکەرەوەکانی گەدەو نەتواناییان لە گرتنی گەدە لەشوێنی خۆیدا لەبەرئەوە یەك بەدوای یەکدا خاودەبنەوەو بەرەو خوارەوە دێتە بەتایبەتی پاش تەواوکردنی خواردن. بەوەش پەستانێك دروست دەبێت لەسەر ئەندامەکانی دی و کاردەکاتەسەر میزەڵدان

و پەنکریاس و ریخۆڵەو ، دەبێتەهۆی کێشەی دروستی . کەلەمەشەوە ئازار لە سکدا پەیدا دەبێت و قورحەی گەدە تەشەنە دەسێنێت . وکەسەکە هەست بە ماندوویی و شەکەتی دەکات و لە هۆکارەکانی دیکەش بۆ تووشبوونی ئەم حاڵەتە، بەد خۆراکییە.. و لەم جۆرە حاڵەتانەشدا چاککردنی سیستمی خۆراکی، و خواردن لە حاڵەتی پاڵکەوتندا و وەرزشکردن بە شێوەیەکی ڕێکوپێک ڕۆڵێکی گەورە دەبینن لە کەمکردنەوەی سکاڵاکانی نەخۆشەکەدا بەڕادەیەکی زۆر.

9. زۆردەردانی ترشی گەدە یا کەم دەردانی:

زۆردەردانی ترشی گەدە و کەمی دوو حاڵەتی نەخۆشی جیاوازن کەلەتوانادا هەیە لێیان دوربکەوینەوە یا چارەسەریان بکەین بە پابەندبوون بە سیستمێکی خۆراکی ڕاست و خوی خۆراکی ڕێکوپێکەوە، ئەگەر ڕاسپاردە خۆراکیەکان نەیان توانی چارەسەری ئەم نەخۆشیانە بکەن ئەوا بەلای کەمەوە نایەڵن حاڵەتەکانی زۆر دەردان یا کەم دەردان بەرەو خراپی بڕۆن.

ڕۆڵی کاروبارە خۆراکیەکان لە نەخۆشیەکانی گەدەدا:

لەم بابەتەدا هۆکارەکانی زیادبوون و خراپبوونی نەخۆشیەکانی گەدە و ڕێگاکانی چارەسەری لەمجۆرە تێکچوونانە و چاککردنی بە شێوەیەکی گشتی. کارێکن کە کاریگەرییەکی زۆریان دەبێت لە زۆربەی پشێوییەکانی گەدەدا. کەلەپاشتردا هەر یەکێک لەو کێشانە بەوردی باس دەکەین.

لەدەستدانی ئارامی لەکاتی خۆراک خواردندا:

لەدەستدانی ئارامی لەکاتی خۆراک خواردندا یا خواردنی بەهەڵچوون و دەمار گرژییەوە کەلەگەڵیدا هەستێکی ناخۆش هەبێت ڕۆڵێکی گەورەیان لە زۆرێک لە کێشەکانی گەدەدا هەیە، کزنەوەو ناسازی هەرس و قورحەی گەدەو دوانزەگرێ و شێرپەنجەی گەدە پەیوەندییەکی زۆریان بەم خووانەوە هەیە .

وەك چۆن کرانەوەی دەروونی و پارێزگاری بە ئارامییەوە کارێکن یا بەخێکی زۆریان بە درێژایی ژیان و لە زۆربەی بوارەکاندا هەیە. یەکێك لە هۆکارەکانی قورحەی گەدەو دوانزەگرێ و کزنەوە و ناسازی هەرسی و شۆڕبوونەوەی گەدە یەکگشتی یەندن بە پەستانە دەمارییەکان و ئازارە دەرونیەکانەوە، لەبەرئەوە پارێزکاری بە ئارامییەوە یەکێکە لە هۆکارەکانی خۆپارێزی و چارەسەر لە زۆربەی پشێوییەکانی گەدەدا.

و بۆ پارێزگاری بە ئارامییەوە لە کاتی خۆراك خواردندا پێویستە ڕەچاوی ئەم تێبینیانەی خوارەوە بکەین؟

1. واز لە سەیرکردنی تەلەفزیۆن و گوێگرتن لە رادیۆ لە ئامێری تەسجیل و خوێندنەوەی ڕۆژنامەو گۆڤارو کتێب لەکاتی خۆراك خواردندا بهێنە، یا لەو کاتانەدا خۆت لە خۆراك خواردن دووربخەرەوە، و لەکاتی چونیشت بۆ سینەما بۆ بینینی فیلم ڕەچاوی هەمان خاڵ بکە ، چونکە جێی ئاماژەیە کە فیلمە هوروژێنەرەکان و ئاوازە بەرزەکان کاریگەری هەرە خراپیان لەم بارەیەوە هەیە.

ئەم کارانە سەرەڕای ڕۆڵیان لە نەهێشتنی ئارامی و ڕۆڵیان لە کەمکردنەوەی بایەخدان و تێرامانی کەسەکە لە خۆراك خواردندا هەیە. لە کاتێکدا تێڕامان لە خۆراك و سەیرکردنی و خواردنی بە ئارەزووەوە ڕۆڵێکی گەورەیان لە دورکەوتنەوە لە پشێویەکانی گەدەدا هەیە.

2. دورکەرەوە لە خواردن لەکاتێکدا تۆ پەشۆکاوی یا هەست بە ناڕەحەتیەکی زۆر دەکەیت. کەمێك دان بەخۆتدا بگرە تا توڕەبوونەکەت دەنیشێتەوە و هەڵچوونەکەت دەڕوات، ئەوکاتە خۆراکەکەت بخۆ.

3. لەکاتی خۆراك خواردندا خۆت لە کێشەکانی خوێندن و رەوشت یا لەو کێشانەی یەندن بەرەفتاری منداڵەکانتەوە هەن بەدوربگرە ئاگادارکردنەوەیان بەسزادانیان پاش لێ بونەوەیان لە خواردن، دوربخەرەوە.

4. هێمنی خۆت لەدەست مەدە، بۆڵەبۆڵ و توڕەبوونت نەبێت لە کاتێکدا کە خواردنەکە خوێی زیادە یا باش نەکوڵاوەو یا سوتاوە یا مێردەکەت یا منداڵەکانت درەنگ هاتوونەتەوە منداڵەکان خواردنەکەیان بڵاوکردۆتەوە.

هەوڵ بدە خواردنەکە بە ئارامییەکی تەواوەوە بخۆن و هەموو بیرۆکەکان بۆ چارەسەری کێشەکە بخەنە دوای خواردنەکە.

5. هەندێك لە ڕۆژەکان تەرخان بکە بۆ چوونە ناو سروشتەوەو خواردنەکەتان لەناویدا بخۆن.

6. کەمێك بەیانیان زوو لەخەو هەستە بۆئەوەی بتوانیت نانی بەیانیانت بە هێمنیەکی تەواوەوە بخۆیت.

7. بنوارە نانخواردنت و ئەو کەسانەی کە ئارامیت لەوکاتەدا تێك دەدەن — دیاریان بکە.

لەکاتی گونجاودا لەو کەسانە بکۆڵەرەوە و هەوڵ بدە تا چارەسەرێکی گونجاویان بۆ دەدۆزیتەوە، بڕوا بەوە بکە

کە هەرکێشەیەک چارەسەرێکی هەیەو تۆش بە هەوڵدان و بەردەوامی و راوێژکردن لەگەڵ کەسانی دیدا دەیانگەیتێ.

کاتێکی تەواو بۆ نانخواردن دابنێ:

هەندێک کەس وا دەبینن کە نانخواردن کارێکە لەسەریان فەرزکراوە و پێویستە بە جێی بهێنن لەگەڵ ئەوەی کات دەباتە ئەوانە لەدەریای کێشەو پڕکاری و ئیشە جیاوازەکانیدا خنکاون و هیچ کاتێکیان بۆ نانخواردن نەماوە. لەبەرئەوە نانخواردن بە پەلە پەل دەخۆن و ئەوەش خۆی لە خۆیدا هۆکاری زۆرێک لەو هۆیانەیە کەدەبنە هۆی پشێوییەکانی گەدە.

پێدانی کاتێکی باش بەنانخواردن و بایەخدانێکی زۆر بەم مەسەلەیە خۆی لە خۆیدا زەمینەیەکی باش دروست دەکات بۆ مەسەلەکانی دی وەک جوینی پێویست، کەمکردنەوەی پشێوی لەکاتی نانخواردندا، وەی دی وەک ئەوانە، و بەمانایەکی دی نایەڵێت مرۆڤ دوچاری پشێوییەکانی گەدە ببێت.

لەکاتی نانخواردندا هەوڵ بدە رەچاوی ئەم خاڵانە بکەیت:

1. لە نانخواردندا پەلەپەل مەکە بەڵکو کاتێکی باشی بۆ دابنێ.

2. پرۆگرامەکانت وا بگونجێنە کە کاتێکی باشت بمێنێ بۆ نانخواردن بەو پێیەی کەنانخواردن یەکێکە لە هەرە کارە پێویستەکان لە ژیانتدا ئەم کارە بەهەند وەربگرە لە کاتی دیاریکردنی پرۆگرامی رۆژانەتدا.

3. هەر لەسەرەتاوە منداڵەکانت وا رابهێنە کە خواردن بەپەلەپەل بخۆن ، کاتێکی تەواو بۆ نانخواردن دابنێ و پرۆگرامێک لەماڵەکەتدا جێبەجێ بکە کە هیچ کەسێک لە پێش و لەپاش وەدەی نانخواردن و پشودانی پاش ئەودا ماڵ ئەوەی نەبێت کاربکات یا بخوێنێتەوە یایاری بکات.

4. پێش ئەوەی کاتی چونت بۆ شوێنی کارەکەت یا خوێندنگەکەت بێت ، نانەکەت بخۆ بۆئەوەی ناچار نەبێت نانەکەت بەپەلەپەل بخۆیت بۆ ئەوەی دوانەکەویت بۆ کارەکەت یا خوێندنگەکەت.

5. ئەگەر راهاتبوویت لەسەر خۆراک خواردن بە پەلەپەل هەوڵ بدە ئەم سروشتە وردە وردە بگۆڕیت.

چاودێری تەندروستی ددان:

خراپبونی ددان و کەوتنیان دەبێتەهۆی ئەوەی کەسەکە نەتوانێت بەباشی خۆراکەکانی بجوێت و بەتەواوی نەرمیان بکاتەوە ئەوەش لەئەنجامدا دەبێتە هۆی هەندێک کێشە و گرانی بۆ کۆئەندامی هەرس. زۆربەی بەساڵاچوان دوچاری پشێویە هەرسیەکان دەبن بەهۆی بێ بەشیان لە ددانی ساغ وتەواو. لەبەرئەوە چاودێری تەندروستی ددان یەکێکە لە هۆکارە پارێزەرەکان لە پشێویە گەدەییەکان ، کەوانە:

1. ئاوی خۆماڵی مەدە بە منداڵی شیرەخۆرە و هەوڵ بدە نەهێڵیت شوشەی ئاوی خۆماڵی و مەمەکەی بۆ ماوەی درێژی شەو لەدەمیدا بمێنێت و هەمان شتیش دەربارەی شوشەی شیرو مەمەکەی.

2. هەوڵ بدەن پارێزگاری ددانە شیریەکان بکەن هەروەک چۆن پارێزگاری ددانە هەمیشەییەکان دەکەن.

3. منداڵەکەت ئاراستە بکە بۆ رێگاکانی چاودێری ددانەکان و لەوانەش: شێوازی دروست لە شتنی ددانا بە فڵچە، دورکەوتنەوە لە شکاندنی شتە رەقەکان بەددان، دورکەوتنەوە لە خواردن و خواردنەوەی گەرم کەبەدوایدا یەکسەر شتی سارد بێت یا بە پێچەوانەوە ، زۆرنەخواردنی ماددە شەکرەمەنی و شیکۆلاتەکان. هەوڵ بدە بڕی زۆرتری شیرو شیرەمەنیەکان بخۆیت هەروەها سەوزەو میوە، بەمەرجێک لای خۆتەوە پابەندبیت بەو کارانەوە.

4. هەر شەش مانگ جارێک خۆت و منداڵەکانت جارێک پیشانی پزیشکی ددان بدە .

5. بایەخ بە چارەسەر کردنی ددانە کلۆرەکانت بدە پێش ئەوەی ناچار بیت هەڵیان بکێشیت.

6. ئەو بۆشاییانەی لەددانتدا لەئەنجامی هەڵکێشاندا دروست دەبێت، بە چاندن یا ددانی دەستکرد پڕ بکەرەوە.

کۆنترۆڵی کێش:

قەڵەوی و کێش زۆری گەدە بەرەو تێکچوون دەبەن، لەوانە، گزانەوە، فتقی گەدەیی، نلسازی هەرس (گران هەرسی) و هەوکردنی گەدە، ئەو قەڵەوانەی ئەم جۆرە تێکچوونانەیان هەیە دەتوانن تاڕادەیەکی زۆر ئەم سکاڵایانەیان کەم بکەنەوە بەکەمکردنەوەی کێشیان. چونکە راپۆرتی زۆر لەسەر چاکبوونی باری ئەو کەسانە هەن پاش ئەوەی کێشیان دابەزاندووە.

1. بڕیارێکی تەواو بدە دەربارەی دابەزاندنی کێشت بێ ئەوەی پەنا بیەیت بۆ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێک.

2. تا دەتوانیت سەرچاوەکانی چەوری کەم بکەرەوە وەک: خواردنی چەورو سورەوەکراو فستق و بادەم و گوێزو گوڵەبەرۆژەو ساس (وەکو مایۆنیز)..

3. تاك شەكرەكان تارادەیەكی زۆر كەم بكەرەوە چونكە هەموو شەكرەكان و وەك شەكری ئاسایی، شەكری رووەك، و بەستیلەو شكۆلاتا، مرەبا، هەنگوین، وهی دی، ئەمانە هەموویان تاكە شەكرەكانیان تێدایە.

4. كەمێك خواردنی مادە نیشاستەییەكان كەلەبرنج، نان، پەتاتە، مەعكەرۆنی، و هی دیدا هەن، كەم بكەرەوە.

5. خواردنی سەوزەو میوە فەرامۆش نەكەیت.

6. لە دەعوەت و بانگێشتەو ئاهەنگەكاندا ... زۆرخۆری لە خواردنی چەوری و شیرینیەكاندا مەكە.

7. بە شێوەیەكی رێكوپێك وەرزش بكە، پرۆگرامێك بەكاربهێنە كەبەلای كەمەوە هەرجارەو بۆ ماوەی نیو سەعات بەپێ بڕۆیت.

8. راوێژ بە پسپۆڕێك لە بوارەكانی خۆراكدا دەربارەی دابەزاندنی كێشت بكە.

پابەندبوون بەژەمە خۆراكییە رێكوپێكەكانەوە :

ئەو كەسانەی كە پرۆگرامی خۆراكیان هەندێك خۆراكی دیاریكراوی تێدانیە زۆرتر بەر پشێویەكانی گەدە دەكەون، لەوانەیە ئەو كەسانە خۆراكی رۆژانەیان نزیكەی (5-7) ژەم بێت لە رۆژێكدا، بەلام لە هەندێك رۆژدا ناكاتە سێ ژەم، و هەندێك كەسی دی وڕاهاتوون هەر شتێكیان بەردەست بكەوێت دەیخۆن یا گیرفانەكانیان بەردەوام وەك قاپی خواردەمەنی وایە هەرچەندە بۆیان لوا لێی دەخۆن، هەندێكی دی هەمن چەند خۆراك لەبەردەمیاندا بێت بێ پابەندبوون بەژەمی خۆراكی دیاریكراوەوە، دەخۆن.

بێگومان ئێمە كەباس لە پابەندبوون بەژەمە خۆراكیەكانەوە دەكەین مەبەستمان دیاریكردنی سەعاتێكی دیاریكراو نیە كە تیایدا دیاری كاتی نانی بەیانی و نیوەڕۆو ئێوارە بكەن و بەهیچ جۆرێك ئەگەر بۆ چەند خولەكێكیش بێت نابێت لەسەری نەڕۆن، چونكە رێكی زیادو هەستداری زۆر لەم بوارەدا خۆی لە خۆیدا لەو هۆكارانەیە كە پشێویەكانی گەدە دروست دەكات. كەسێك بۆنمونە ژەمە خۆراكیەكانی دەكاتە سێ ژەم، بەیانی، نیوەڕۆ و ئێوارە و یەكێكی دی دوو ژەمی دیكەی دووەمی بۆ دەدەنێت، بەیانی (سەعات دە) و ژەمێكیش لە عەسردا، هەشە خواردنی رۆژانە دەكاتە دوو ژەمی سەرەكی (بەیانی و ئێوارە) و یەك ژەمی دووەمی كەلەنزیك نیوەڕۆدا دەیخوات، بەوە ژمارەی ژەمەكان و كاتی نزیكی خواردنی دیاریكراوە، بەیانی نانی بەیانی دەخوات لە نزیك سەعات شەش و حەوت یا حەوت و نیو.

گۆڕان لەشێوازی ژەمەكانی خۆراكدا یا بەسەرچوونی ژەمێكیان یا گۆڕینی وادەی ژەمێك لە رۆژێك لە رۆژەكانی هەفتەدا هیچ كێشەیەك دروست ناكات ، واتە ئەو كەسەی بەناچاری ژەمێكی لە رۆژێك لە رۆژەكاندا لە كیس دەچێت هیچ نیە، كەی دەبێتە كێشە؟ ئەو كاتەی كە بۆنمونە نانی بەیانی بنەڕەتی لە پرۆگرامی خۆراكیدا بەهۆی پركاری و نەبوونی كاتەوە بەتەواوی لادەبات.

لەوانەیە كەسێك بپرسێتە ئەوانەی قورحەی گەدەیان هەیە پێویستە لەسەریان بەچەند ژەمێكی یەك لەدوای یەك خۆراك بخۆن، ئایا چۆن دەتوانن پابەند بین بە ژەمی خۆراكی رێكوپێكەوە؟

بەو كەسانە دەڵێین، ئەو كەسانە دەتوانن تارادەیەكی زۆر سكالاكانیان كەم بكەنەوە لە رێگای پابەندبوون بە ژەمی خۆراكی رێكوپێكەوە چونكە زیادكردنی ژەمە خۆراكی بۆئەوانەی بەدەست قورحەی گەدەوە دەناڵێنن مانای وانیە ئیتر بۆنمونە پارچەنانێك بخوات هەر كەبۆی رێكەوت، چونكە پابەندبوونی بە خواردنی ژەمێكی خۆراكی بچوكەوە هەر سەعاتێك بە شێوەیەكی رێكوپێك یارمەتیەكی زۆریان دەدات (لە پاشتردا كۆمەڵێك رونكردنەوەی پراوپڕ دەربارەی بابەتی قورحەی گەدە پێشكەش دەكەین).

لەوانەیە كەسێك پرسیارێك بكات: ئایا بەرۆژووبوون سیستەمی ژەمە خۆراكیەكان تێكدەدات؟

بەرۆژوو بوون پابەندبونێكی لەوەبێشە، كەسەكە بڕیاری گۆڕانكاری سیستەمی ژەمە خۆراكیەكان بۆماوەی مانگێك (مانگی رەمەزان) دەدات یا بۆ چەند رۆژێك (وەك بەرۆژووبوون لە رۆژەكانی دیكەدا) ئەم گۆڕانە سیستەمێكی نوێ لە ژەمە خۆراكیەكاندا دروست دەكات و حاڵەتی بێ سیستەمی دروست ناكات، بەرۆژووبونیش رۆڵێكی گەورەتر دەبینێت لە چاككردنی پشێویەكانی گەدەدا، بەرۆژووبوونیش نابێت لە حاڵەتی ئەو نەخۆشیانەی كەبەهۆی بەرۆژووبوونەوە حاڵەتەكە خراپتر دەبێت لەبەرئەوەی زیانی نیە.

كەم خۆراكی: كەم خۆراكی وەك فرە خۆراكی دەبێتەهۆی دروستبوونی تێكچوونە گەدەییەكان وەك شۆربوونەوەی گەدە و ناسازی هەرس و (هەرس گرانی) و خراپبوونی قورحەی گەدە.

ماوەیەتی

خۆراك و تەندروستی گشتی

پەرجەی: فەهمی ئەمین عەزیز

لەم جیهانەی کەتیایدا دەژین هەموو مرۆڤێك پێویستی بە داڕشتنی پلان و پرۆگرامی تایبەت هەیە لە بوارە جیاجیاکانی ژیانیدا بۆئەوەی سەرکەوتوو بێت لەو بوارانەدا یەکێك لەبوارەهەرەگرنگەکانی ژیانی مرۆڤ بواری تەندروستی خۆیەتی کە کاریگەرێکی زۆر گرنگی لەسەر بوارەکانی دیکەی ژیانی بەجێدێڵێت. ئەگەر مرۆڤێکی تەندروست بین بێگومان بە چالاکی و سوود بەخشی کارەکانمان جێبەجێ دەکەین دەبین بە مرۆڤێکی سوود بەخش بۆ خۆمان و میللەتەکەمان بۆیە واپێویست دەکات کەهەموو کەسێك لەسەرەتای لاوییەوە گرنگی بدات بەتەندروستی خۆی بۆئەوەی کەبەساڵداچوو (بەتەمەنداچوو) پەرێکی چوست و چالاك و کەم نەخۆشی و ئێش و ئازار بێت لەسەر جێگە نەکەوێت کەخۆی و کەس و کار بێزاربن و ئەم لێکۆڵینەوەیەش ئەگەر پەیڕەوی بکەین بێگومان مرۆڤێکی تەندروست دەبین و کەم جار پێویستمان بەسەردانی پزیشك دەبێت دیارە خۆرئاواییەکان بە گشتی لە ئێمە زیاتر گرنگی بەتەندروستی خۆیان دەدەن، بەپێی دوایەمین توێژینەوە کەلەئەمریکا ئەنجامدرا دەریخستووە کە ٪15-33 ئەمریکیەکان کەتەمەنیان 81 ساڵ بووە وتویانە ئەوا لەوپەڕی بەختەوەریدان، چونکە گرنگی بەتەندروستی خۆیان دەدەن دەبا ئێمەش وەك ئەوان گرنگی بەتەندروستی خۆمان بدەین.

تەندروستی گشتی:

ماوەیەك لەمەو پێش لە ژاپۆن لێکۆڵینەوەیەك دەربارەی سودی ئاوخواردنەوە لەسەر تەندروستی مرۆڤ ئەنجامدرا- ئێستا لە ژاپۆن ئاو خواردنەوە پاش هەڵسان لەخەو بەیانیان بووە بەشتێکی سروشتی. کۆمەڵەیەکی پزیشکی بە لێکۆڵینەوە بۆیان دەرکەوت کەئاوخواردنەوە چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەن و ترسناك و مام ناوەندییەکان دەکات.

لەوانەیە ئاوخواردنەوە تا ئاستێکی زۆر یارمەتی چاکبوونەوە لەهەندێك نەخۆشی بدات وەك، "سەریەشە، ئازارەکانی لەش، نەخۆشیەکانی دڵ، هەوکردنی جومگەکان، دڵ لێدانی خێرا، پەرکەم، قەڵەوی زۆر، هەوکردنی بۆرییەکانی هەناسەدان، تەنگەنەفەسی، سیل، هەوکردنی پەردەی دەماخ، نەخۆشیەکانی گورچیلەو میزەڕۆ، ڕشانەوە هەوکردنی گەدە، سکچوون، زەحیری، نەخۆشی شەکرە، قەبزی، هەموو نەخۆشیەکانی چاو، شێرپەنجە، مناڵدان، ناسوور، نەخۆشیەکانی گوێ و قورگ و لووت، ناڕێکوپێکی سوڕی مانگانە".

شێوازی چارەسەرکردن:

1. بەیانیان پاش هەڵسان لەخەو پێش دان شتن چوار پەرداخ ئاو بخۆرەوە.

2. دەم و ددانت بە فلچەی دان بشۆ هەتا (45) خولەك هیچ خواردن و خواردنەوەیەك مەخۆ.

3. پاش تێپەڕبوونی (45) خولەکەکە دەتوانیت بە ئاسایی خواردن و خواردنەوە بخۆیت.

4. لەپاش (15) خولەك لەنانخواردنی بەیانیان هەروەها نیوەڕۆو ئێواران (بۆماوەی دووسەعات هیچ مەخۆو مەخۆرەوە).

5. ئەوانەی بەتەمەنن یان نەخۆشن کەناتوانن چوار پەرداخ ئاو بەسەریەکەوە بخۆنەوە یا لەسەرەتاوە کەم کەم ئاوبخۆنەوە تا رابێن وببێت بە چوار پەرداخ.

6. ئەو شێوازی چارەسەرکردنەی سەرەوە دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی ئەو مرۆڤانەی کەنەخۆشیان هەیە، بەڵام ئەوانەش کەنەخۆشیان نییە تەندروستییەکی باشیان دەبێت لە ژێرەدا ئەم لیستەی خوارەوەش ژمارەی رۆژەکانی پێویست دیاری دەکات بۆ چارەسەرکردنی پێویست یان کۆنترۆڵکردن و کەمکردنەوەی نەخۆشیەکان:

1. بەرزە فشاری خوێن (30 رۆژ).
2. نەخۆشیەکانی گەدەو ترشەڵۆکی گەدە (10 رۆژ).
3. نەخۆشی شەکرە (30 رۆژ).
4. قەبزی (10 رۆژ).
5. شێرپەنجە (180 رۆژ).
6. سیل (90 رۆژ).
7. ئەو نەخۆشانەی تووشی هەوکردنی جومگەکان بوون پێویستە لەهەفتەی یەکەمدا 3 رۆژ لەسەر چارەسەرکردنەکە برۆن پاشان لەهەفتەی دووەمەوە هەموو رۆژێك.

شێوازی چارەسەرکردنەکەی سەرەوە هیچ جۆرە زیانێکی لاوەکی نییەهەرچەندەلەسەرەتای چارەسەرکردنەکەوە دەشێت لە رۆژێکدا چەند جارێك میز بکرێت. زۆر پێویستە لەسەر ئەم شێوازی چارەسەرکردنە بەردەوام بین بیکەینە پێویستیەکی ژیان.

(بەردەوام بوونت لەسەر ئاو خواردنەوە بە رێکوپێکی تەندروستیەکی باشت دەبێت و مرۆڤێکی چوست و چالاك دەبیت). ئەم کارەش کارێکی بەجێیە.

چینی و ژاپۆنیەکان لەگەڵ خواردندا هەمیشە چای گەرم دەخۆنەوە، دەشێت ئەمرۆ کاتێکی گونجاو بێت بۆئەوەی لەسەر رێگەو شێوازی ئەوان بڕۆین هیچ زیانێك ناکەین تەنیا قازانج نەبێت.

بەئەوانەی ئارەزووی خواردنەوەی ئاوی سارد دەکەن دەڵێین دەشێت خواردنەوەی پەرداخێك ئاوی سارد پاش نانخواردن خۆشبێت، بەڵام ئەوە بزانە کەئاوی سارد چەورییەکانی کەخواردووتە رەق دەکات و دەبێتە هۆی درەنگ هەرسکردنی خواردنەکە. کاری ریخۆڵەکان سست دەبێت و پاشماوەیەك ئەو خواردنە دەبێتە مادەیەکی چەوری کە دەشێت ببێتە هۆکارێك بۆ شێرپەنجە. باشتر وایە کە شلەمەنیەکی گەرم یان ئاوێکی شلەتێن پاش خواردن بخورێت نەك ئاوی سارد.

تێبینیەکی گرنگ دەربارەی کێشەی دڵ:

پێویستە لەسەر ژنان ئەوە بزانن هەر ئازارێکی باڵی چەپ نیشانەی کێشەی دڵ نیە، بەڵام ئاگاداری ئەوەبن کەئەگەر ئازارێکی زۆر هەبوو لە هێڵی خوارەوەی چەناگە. دەشێت لەکاتی هێرشی دڵدا هەست بەئازار نەکرێت. هەروەها دڵ تێکەڵهاتن و ئارەق کردنەوەی زۆریش لە نیشانە سروشتیەکانن، هەندێك لەو کەسانەی لە کاتی نوستندا دەشێت تووشی کێشەی دڵ بن، بەڵام خەبەریشیان نەبێتەوە دەشێت ئازار لە چەناگەدا لەخەوێکی خۆش خەبەرت بکاتەوە پێویستە زۆربەئاگابین هەتا زانست و زانیاریمان زۆربێت ئەوا رێژەی رزگاربونمان باشتر دەبێت.

ئایا تەندروستیت پێویستی بە سەر کێشی هەیە یان خۆپاراستن؟

خۆپاراستن:

هەریەکە لە ئێمە بەرپرسی یەکەمە لە شێوەی ژیانی خۆی، هەرکەسێکیش بەپێی بۆچوون و ئارەزووی خۆی رێگەو شێوازی ژیان بۆخۆی دادەنێت هەر شێوازێکیش کاردانەوەی ئاخ و دەروون و رێگەی بیرکردنەوەی خۆیەتی، بەڵام نابێت ئەوە لەبیربکەیت کە "خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن" واتە خۆپاراستن و لەسەرەتاوە گرنگی دان بەتەندروستی بەمانایەکی دی گرتنەبەری ئەو رێگایانەی دەبنەهۆی بەرگری گرتنی مرۆڤ لە تووشبوون بە نەخۆشیەکان یان هەست پێکردنیان و کەمکردنەوەی کاریگەرەکانیان مانای

ئەوەیە بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی مرۆڤ و پاراستنی لە تووشبوون بەو نەخۆشیانەی دەگوێزرێنەوە یان ئەو نەخۆشیانەی ناگوێزرێنەوە.

جیاوازی چی یە لە نێوان خۆپاراستن لەنەخۆشی و ژیانێکی باش؟

جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان مانای تەندروستی و ژیانێکی باش، تەندروستی فاکتەرێکە لەو فاکتەرانەی کە باشی ژیان دیاری دەکەن واتە تەندروستی بەشێکە لەبەشەکانی ژیان هۆیەکە نەك ئامانج واتە دەستکەوتێکە لەدەستکەوتەکانی ژیانی رۆژانەمان بۆ بەدیهێنانی ژیانێکی باش، تەندروستیش مانای نەبوونی نەخۆشی نیە، بەڵکو خۆپاراستنە لەنەخۆشی.

لێرەدا توانای مرۆڤەکان دەردەکەوێت کەچۆن بتوانن خۆیان بگونجێنن لەگەڵ هەموو ئەو بەرهەڵست و گۆڕانکارییانەی کەلەژیاندا رووبەڕوویان دەبێتەوەو زاڵ بن بەسەریاندا ئەوەش بە گرتنەبەری هەندێك رێگەو شێواز لە ژیانی تایبەتی خۆیان لەو ژینگەیەی کەتیایدا دەژین.

پێویستە ئەکەوێتە هەڵەوە کەوا تێبگەین ئەم جۆرە شێوازە لە ژیانی تەندروستی بریتییە لە دەم گرتنەوە لەهەموو خواردنێك بەڵکو شێوازێکە دورمان دەخاتەوە لە چەندین نەخۆشی و دەبێتەهۆی ئەوەی زۆرترین ماوە ژیانێکی خۆش و بەختەوەرو تەندروست بەسەر بەرین لێرەدا ئێمە مردن نا خەڵەتێنین، بەڵام هەوڵدانێکە بۆ ژیان بێ ئازارو نەخۆشی و ناخۆشی و تورەیی، چونکە تەمەنێکی درێژ + ئازارو نەخۆشی هیچ سودێکی نیە.

فاکتەرەکانی ژیانێکی تەندروست (شێوازی ژیانێکی تەندروست) :

1. سیستەمی خواردنی گونجاو.
2. وەرزشکردن، جووڵە.
3. هەوا.
4. ئاو.
5. تیشکی خۆر.
6. پشوودان و حەوانەوە.
7. هەندێك خورەوشتی پۆزەتیڤانە وەك: پێکەنین، خۆشەویستی، رۆحی گەشبینی.
8. ژینگەیەکی تەندروست.
9. رەفتاری مرۆڤ خۆی.
10. خولی هۆکارەکانی بۆماوەیی.
11. دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان.

ئێستاش بەدرێژی باسی هەندێك لەو فاکتەرانە دەکەین:

هۆکاری بۆماوەیی "ماوەیی بۆهێڵەکان":

دەشێتە کەسێك لەکاتی لەدایك بونیدا شێوەی چاوی دایکی یان پێکەنینەکەی باپیری ، ... تاد. بۆمابێتەوە، واتە وەری گرتبێت، بەڵام هۆکاری بۆماوەیی زۆر لەوە دورتر دەکشێت بەتایبەتی لەکاتی چوون بەتەمەندا ئەوکەسە

چەندین نەخۆشی بۆماوەیی لێ دەردەکەوێت کە شتێکی ئاسان و سادە نین، فاکتەری بۆماوەیی یەکێکە لەو فاکتەرەگرنگانەی کەکاریگەرییەکی گرنگی هەیە لەخۆپاراستن لە گەلێک نەخۆشی یان دەرک پێکردنی نەخۆشییەکە تەنانەت دەتوانرێت بەهۆیەوە هەست بەنەخۆشییەکە بکرێت لە قۆناغی سەرەتاییدا، لەو نەخۆشیانەی کە فاکتەری بۆماوەی دەورێکی گرنگی تیدا هەیە " شێرپەنجەی مەمك، نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشی شەکرە، فشاری خوێن، هەندێك نەخۆشی ئەقڵی، گیروگرفتی چاو وەك ئاوی رەش، لەبیرچوونەوە، بەردەوام بوون لەسەر مەی خواردنەوە) و هەندێك نەخۆشی دیکەیش.

ئەگەر یەکێك لە خێزانەکەت بەتایبەتی ئەوانەی بەپلە یەك دێن وەك (باوك، دایك، برا، خوشك، کوڕ) یەکێك لەو نەخۆشیانەی هەبوو ئەوا ئەگەری بۆماوەیی هەیە، بەڵام لەهەمان کاتیشدا ناتوانرێت بە دڵنیاییەوە ئەوە بوترێت، چونکە زۆر لەو نەخۆشیانە وەك نەخۆشی شەکرە و گۆشەگیری و نەخۆشیەکانی دڵ ئەو نەخۆشیانەن کە فاکتەرەکانی بۆ هێلەکان و هەندێك فاکتەری دیکەش کاریگەریان لەسەریان هەیە (بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەستن بە نەخۆشیەکانی مێشکەوە) ئەو فاکتەرانەش وەك ئەو فشارەی کەلەژینگەدا لەسەرمانە و سیستەمەکانی پشتگیری کردن و هەوڵدان بۆ خۆ گونجاندن لەگەڵ گۆڕانکارییەکاندا، بەڵام ئەوانەی کەپەیوەندی بە نەخۆشیەکانی جەستەوە هەیە دەگەڕێتەوە بۆسیستەمی خراپی خواردن، جگەرە کێشان، قەڵەوی، وەرزش نەکردن.

شێرپەنجەی مەمك

ڕێژەی بۆماوەیی ئەم نەخۆشیە 5% بۆ 10% یە، دەتوانرێت هەستی پێ بکرێت لەوانەی خزمێکی پلە یەکیان تووشی ئەم نەخۆشییە بوبێت ڕێژەی بۆماوەیی لە6 بۆ 10 جار زیاترە لەو کەسانەی کە مێژوویەکی ئەم نەخۆشییە لە خێزانەکەیاندا نییە.

شێرپەنجەی پرۆستات:

هەمان شێوە بۆئەم نەخۆشیە ئەوەی برایەکی و باوکی تووشی ئەم نەخۆشیە بوبن ئەوا ئەگەری تووشبوونی زۆر دەبێت، بەڵام دەتوانرێت لەسەرەتاوە هەست بەنەخۆشیەکە بکرێت و چارەسەر بکرێت.

نەخۆشیەکانی دڵ:

ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە هەرجۆرێك بێت ئەو نەخۆشیەو کوڕبن یان کچ یان ژن یا پیاو ئەگەر مێژووی خێزانەکە یەکێك لەم نەخۆشیانەی گرتبێتە خۆی وەك نەخۆشیەکانی دڵ، یان شەکرە، یان (دەردەشا) یان بەرزە فشاری خوێن یان ڕێژەی کۆلیسترۆڵی بەرز ئەمانە هەموویان ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ زیاد دەکەن.

نەخۆشی شەکرە:

لەو نەخۆشیانەیە کەبۆماوەییەکان خولێکی گەورەی تیا دەبینن ئەگەر باوکێك نەخۆشی شەکرە (جۆری یەکەم) ی هەبێت ئەوا ئەگەری تووشبوونی کوڕەکەی بە ڕێژەی 1.17 دەبێت. ئەگەر ژنێکی دووگیان تەمەنی لە 25 ساڵ کەمتربێت ئەگەری تووشبوونی منداڵەکەی بەنەخۆشی شەکرە 1.25 دەبێت.

ئاوی رەش لەسەر چاو:

ئەم نەخۆشیە بۆماوەییە زیانی بۆ بینی چاو هەیە، پێویستە پشکنینی تەواو بکرێت بۆ دۆزینەوەی نەخۆشیەکە لەقۆناغی سەرەتاییدا بۆئەوەی چارەسەری بکرێت و چاو لەو نەخۆشیە بپارێزێت.

گۆشەگیری:

فاکتەرە بۆماوەییەکان کاریگەری لەسەر باری جەستەیی مرۆڤ نییەبەڵکو بۆهێڵەکان و فاکتەری بۆماوەییەکان کاریگەرییەکی گرنگیان لەسەر باری ئەقڵی و دەروونی مرۆڤ هەیە. دەبینین نەخۆشی گۆشەگیری بۆماوەییە لەنێوان تاکەکانی خێزانێکدا. کەسێك لە خێزانێکدا گۆشەگیر دەردەچێت ئەگەر یەکێك لە خزمە پلە یەکەکانی (باوك، خوشك، برا، دایك) گۆشەگیربێت.

ڕێژەی بۆماوەیی ئەم نەخۆشییە 25%، ئەمانەش چەند نمونەیەك بوون لە هەندێك لەو نەخۆشیانەی کە فاکتەرە بۆماوەییەکان کاریگەرییەکی گرنگیان لەسەریان هەیە خۆپاراستن و هەستپێکردن بەم نەخۆشیانە لەسەرەتای توشبوون بەنەخۆشیەکە دەرفەتی ژیانی باش بۆنەخۆشەکە زیاد دەکات ودەتوانێت ماوەیەکی زۆرتر ژیانێکی تەندروست بژی، لێرەدا پزیشك ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەکەمکردنەوەی ڕێژەی توشبوون بەم نەخۆشیانە ئەوەش بە جێبەجێکردنی پشکنینی تەواو بۆنەخۆشەکە. ئەگەر مێژوویەکی نەخۆشی لە خێزانەکەدا هەبوو بۆنەخۆشیەکانی دڵ، ئەوا دەتوانیت خۆت لەم نەخۆشیە بپارێزیت ئەوەش بە گرتنەبەری ڕێگە سیستەمێکی خواردنی گونجاوو وەرزشکردن، بەڵام دەربارەی شێرپەنجەی مەمك پێویستە پشکنینی مانگانە بکرێت

لەگەڵ پشکنینی بەتیشك ئەمانەهۆکارێکن بۆ دیاریکردنی نەخۆشیەکە لەسەرەتایەوە کەماوەی ژیان زیاتر دەکات.

سیستەمی خواردن:

خواردن یان دەبێتەهۆکارێکی باش بۆ ژیان یان دەبێتە مەترسیەك بۆ مرۆڤ. بەکارهێنانی سستەمێکی نارێکوپێك (ناهاوسەنگ) لە خواردنداو زۆر خواردن دەبێتە هۆکاری تووشبوون بەزۆر نەخۆشی وەك (شێرپەنجەکان، نەخۆشیەکانی دڵ، نەخۆشیەکانی شەکرە، (جەڵتە) گیرانی موولوولەکانی خوێن، قەڵەوی زۆر یەکێکە لەو گیروگرفتانەی کەتووشی دەبین لەئەنجامی گرتنەبەری سستەمێکی خواردنی هەڵە کەدەبێتە هۆی زۆر نەخۆشی دی وەك فشاری خوێن، هەوکردنی جومگەکان، کێشەکانی دڵ. لەبەرئەوە پێویستە گرنگی بدرێت بە جۆری خواردن نەك زۆر خواردن، پێویستە هەموو کەس لەخواردنیدا ئەم هەنگاوانە بگرێتەبەر:

1. زۆر خواردنی ئەو خواردنانەی کە ریشاڵیان تیادایە، چونکە بەرگری لەزۆر نەخۆشی دەکەن.

2. زۆر خواردنی میوەو سەوزە و دانەوێڵەی تازە.

3. ئەو جوارجۆر خواردنەی کە لە 1،2، دا هەیە پێویستە بخورێت، چونکە دەبینین هەندێك سستەمی خواردنی خۆ لاواز کردن کۆمەڵێك یان دووکۆمەڵ لەو خواردنانە فەرامۆش دەکات کەئەمەش نەراستەو نەتەندروست. پێویستە ژەمەکانی خواردن هەموو جۆرەکانی خواردنی پێویست بۆلەشی تیابێت بۆئەو مرۆڤانەی دەیانەوێت و خۆیان لاواز بکەن بۆئەوەی تووشی کێشەی تەندروستی نەبن و لەئەنجامدا ببێتەهۆی لاواز بونیان و ئەوسیستەمی لاواز بوونە زیان بەخش بێت.

لەبەرئەوە پێویستە زۆر خۆری نەکرێت و ژەمەکانی خواردن کەم بکرێتەوە بۆئەوانەی کەدەیانەوێت کێشیان کەم بکەنەوە.

4. کەم خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە رێژەیەکی بەرزی کالۆریان تێدایە ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کەئێمە بڕی کالۆرییەکان هەژمار بکەین، بەڵکو پێویستە تێبینی ئەوە بکەین و بزانین کە سیستەمی خواردنەکەمان کالۆریی زۆری تێدایە یان کالۆری کەم بە شێوەی گشتی ئەو خواردنانەی کەرێژەییەکی بەرزی چەوریان تیایە و کالۆریەکی زۆر وەك، گۆشت، پەنیر، شیری پڕ چەوری، شیرینیەکان، مەی شیرینی.

5. کەم خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە چەوری زۆریان تێدایە لە جیاتی ئەوانەپێویستە نان و دانەوێڵەو برنج و ماکەرۆنە بخورێت ئەمەش بۆ پاراستنی تەندروستی و یارمەتی دەدات لەکەمکردنەوەی کێش.

6. خۆت دووربخەرەوە لە خواردنی زەردێنەی هێلکەو جگەر چونکە رێژەیەکی بەرزی کۆلیسترۆڵیان تێدایە.

7. خۆت دووربخەرەوە لە زۆرخواردنی شەکری سپی و بۆر یان ئەو خواردنانەی کەشەکریان تیایە. هەروەها شەکرەمەنی.

8. خۆت دووربخەرەوە لە خواردنی کافایین، چونکە دەبێتەهۆی ئێسك نەرمی.

9. پێویستە ئاوو ماستاو زۆر بخۆیتەوە، چونکە کالیسیۆمی زۆری تێدایە.

10. بەهارات و بیبەرەکان مەخۆ دەبنە کێشەی زۆر بۆگەدە لەوانەش بیبەری رەش و کاری.

11. خۆت دووربخەرەوە لە خواردنی چەورییەکان لەوانەش کەرە، رۆنی رووەکی.

12. خۆت دووربخەرەوە لە خواردنی رۆنە هایدرۆجین کراوەکان چونکە زیان بەخوێنبەرەکان دەگەیەنن و دەبێتەهۆکاری زیادکردنی شانە چەورییەکان لەخوێندا.

13. خۆت دووربخەرەوە لە خواردنی بەرووبوومی ئاردی سپی وەك پسکیتە وردەکان، چونکە درەنگ هەرس دەبن.

14. خوێ زۆر مەخۆ.

15. خۆت دەووربخەرەوە لە خواردنی بەروبوومە سرکەییەکان، چونکە درەنگ هەرس دەبن.

16. خۆت دووربخەرەوە لە خواردنی خواردەمەنیە خێرا ئامادەکراوەکان.

17. خۆت دووربخەرەوە لە خواردنی پەنیری زەرد، چونکە چەوری زۆری تێدایە.

18. ئایس کرێم و وردەی پەتاتەو توێکڵدارەکان و ئاوە گازییەکان کەم بخۆ.

"لیستێکی خواردەمەنیەکان"

ئەو خواردەمەنیانەی ڕێژەی چەوری کەمیان تێدایە	ئەو خواردەمەنیانەی ڕێژەی چەوری زوریان تێدایە
ماسی، گۆشتی مریشکی رومی، گۆشتی مریشك كە پێستەکەی داماڵراوە، ماسولکەی وشکی کونسرو، سەوزەی تازەی کونسرو و میوە. نان، برنج، پەتاتە، ماستاوی کەم چەوری، ئەو خواردەمەنیانەی بەرو سەرو لەمەوە نداوە، کەرەی کەم چەوری، خواردەمەنیە کولاوەکان و برژاوەکان	گۆشتی مەڕ، گۆشتی بەراز، گۆشتی بەهەنگ، کیك، شەکرەمەنیەکان، ماستاوی زور چەور، گورچیلە، جگەر، پەنیرە کارگەییەکان، کەرە، ڕۆنی ڕووەکی، ئەو خواردنانەی کە بە کەرە یان بە ڕۆنی ڕووەکی و ئاژەڵی لەسەر ئاگر، زەردەی هێلکە، مۆخ

کەم خواردن چارەسەری نمونەییە، هەموو جۆرە خواردنێکیش گرنگی خۆی هەیە بۆ لەشی مرۆڤ و گەشەپێدانی، ناتوانین یەکێك لە جۆرەکانی خواردەمەنی فەرامۆش بکەین، چونکە هەموو جۆرەکانی پێویستن بۆ ژیانی مرۆڤ، بەڵام کەم خواردن چارەسەری تەواوە بۆهەر کێشەیەك کەلەئێستاداو لە پاشەرۆژیشدا مرۆڤ بەرەنگاری دەبێت.

ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی:

پارێدەرێکە بۆ مرۆڤ بۆئەوەی ژیانێکی بەختەوەرو خۆش بژی و دووربکەوێتەوە لەو تەمەڵی و نەجوڵانەی تووشی دەبێت بەهۆی بەکارهێنانی ئۆتۆمبێل و ئەسانسۆرو دانیشتن لەبەردەم کۆمپیوتەرو... تاد. لەراستیدا لەژێر سێبەری ئەم هەموو پێشکەوتن و تەکنولۆژییەی لەم سەردەمەدا مرۆڤ کاتێکی نییە کە چالاکی وەرزشی تیابکات ئەمەش هۆکارێکە بۆئەوەی مرۆڤ تووشی نەخۆشیەکانی دڵ و هەندێك نەخۆشی دیکەیش ببێت کەلێرەدا باسی ناکەین، بەڵام باسی سوودەکانی وەرزشت بۆدەکەین کەئەمانەن:

1. فشاری خوێن کەم دەکاتەوە.
2. کۆنترۆڵی کێش دەکات.
3. ڕێژەو ئاستی (لیپۆپرۆتین) لەچڕی خوێندا زیاد دەکات و کەئەوەش کاریگەرییەکی باشی دەبێت لەسەر ڕێژەی کۆلیسترۆڵی بەسوود بۆلەش.
4. نەخۆشی شەکرە کەم دەکاتەوە.
5. ماسولکەکان نەرم دەکات و وزە دەدات بەلەش.
6. مولولەکانی خوێن فراوان دەکات دەبێتەهۆی زیادبوونی کارکردنیان بەچالاکی.
7. پارەمتی دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان دەدات.
8. تەمەن درێژ دەکات، لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە کەرێژەی مردن لەنێوان ئەو بەتەمەنانەی کەوەرزش دەکەن کەمە.
9. پەشۆکان و دڵە ڕاوکێ کەم دەکاتەوە.
10. توشبوون بەشێرپەنجەی کۆلۆن کەم دەکاتەوە.
11. هێزو توانای ماسولکەکان زیاد دەکات.
12. شانەکانی لەش بەهێز دەکات.

13. تواناو چالاکی دڵ زیاد دەکات ئەوەش بە زیاد پاڵپێوەنانی خوێن بۆ لەش و دوورخستنەوەی جەڵتە.
14. توانای کۆئەندامی هەرسکردن زیاددەکات، چونکە چالاکی وەرزشی خێرایی سوڕی خوێن لەلەشی مرۆڤدا زیاد دەکات لەکاتی گەڕانەوەی خوێن بۆدڵ لەبەشەکانی کۆئەندامی هەرسکردنەوە لەهەمان کاتیشدا یارمەتی کۆئەندامی هەرسکردن دەدات لەگەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی.
15. توانای کۆئەندامی هەناسەدان (سییەکان) بەهێز دەکات ئەوەش بەچوونە ژوورەوەی بڕێکی باش لەهەوا بۆناو سییەکان بەتوانایەکی کەم.

16. یارمەتی سوود وەرگرتن لە ئۆکسجین دەدات بۆ دابەشکردنی بەهەموو خانەکانی لەشدا.

17. مرۆڤ هەمیشە گەنج دەنوێنێت هێزو توانای و چالاك و سەرنج ڕاکێش دەبێت.

18. مرۆڤ گەشبین دەکات و دووری دەخاتەوە لە پاڵەپەستۆکانی ژیان.

19. بەشێوەیەکی باش یارمەتی خاوبوونەوەی لەش و نوستن و جێبەجێکردنی کردارە مێشکییەکانی مرۆڤ دەدات.

20. یارمەتی منداڵان دەدات لە گەشەکردنیان بە شێوەیەکی تەندروست و نشونماکردنی ئێسك و ماسولکەو هەموو ئەندامەکانی لەشیان.

21. پزیشکەکان ئاموژگارییان ئەوەیە کەچالاکی وەرزشی بکرێت بۆ بەرهەڵستی کردن لە گیرانی موولوولەکانی خوێن و دروستبوونی بەردی گورچیلەو فەرمبووکردنی ئەو برە کالیسیۆمەی کەنەخۆشەکانی سەرجێگا کەوتوو بۆماوەیەکی زۆر لەدەستی دەدەن. هەروەها سوودبەخشە لەکاتی ئێسك شکاندن کە نەرمییەك دەدات بە ئێسکەکەو دەبێتە هۆکاری چاکبونەوەی و گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی.

22. بڕوا بەخۆبوونی مرۆڤ زیاددەکات.

زۆر چالاکی وەرزشی هەیە کەدەتوانرێت بکرێت

وەك: ڕۆیشتن، مەلەکردن، یاری تۆپی پێ، یاری سەرمێز،... تاد.

یان کردنی هەندێك وەرزش کەجوستی و چالاکی دەدات بەلەشی مرۆڤ. ئەگەر هەندێك کێشەی تەندروستیت هەبوو وەك هەناسەدان، دڵ یان ئێسك ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت بۆئەوەی پلانی گونجاوت بۆ دابنێ جگە لەمەش پێویستە چالاکی وەرزشی ڕاهێنانی وەرزشی وردە وردە بکرێت و بەردەوامیش بێت لەسەری وباشە هەفتەی سێ جار بێت و هەرجارێ بۆماوەی (30) خولەك دەتوانیت ئەمەش زیاد بکەیت تا ماوەی (60) خولەك، ئەگەر توانات کەم بوو دەتوانیت بۆماوەی (1) یان(15) خولەك وەرزش بکەیت. ئاگاداربە نابێت زیاد لە پێویست خۆت ماندوو بکەیت، چونکە توشی ئازارو زیان دەبیت لەبەرئەوە پێویستە چەند ماوەیەکی پشوودانیش هەبێت. هەموو چالاکییەکی وەرزشی پێویستە بەپێی پرۆگرامێکی دیاریکراوو گونجاو بکرێت بۆئەوەی جوستی و چالاکی و نەرمییەکی زۆر بدات بەلەش و هیچ زیانێکی نەبێت. هەموو پلانێکی وەرزشی گونجاو پێویستە ئەم پێنج فاکتەرە سەرەکییانەی تیابێت کە پێیان دەوترێت (ئەلف و بێی لەشێکی جوست و چالاك).

1. نەرمی.
2. هێزی بەرگەگرتن.
3. هێزی بەرگەگرتنی ماسولکەکان.
4. هێزی ماسولکەکان.
5. دروستکردنی لەشێکی باش.

دەتوانین چالاکییە وەرزشییەکان بۆدووجۆر دابەش بکەین:

- جۆری یەکەم پشت دەبەستێت بەبەکارهێنانی وزەی هەوایی.
- جۆری دووەم پشت دەبەستێت بەبەکارهێنانی وزەی ناهەوایی.

1. ئەو چالاکییانەی پشت دەبەستێت بەوزەی هەواییەوە: یارمەتی زیابوونی نەرمی مولوولەکانی دڵ دەدات، کەتیایدا توانا بەکاردێت دەبێتە هۆکاری ئەوەی ماسولکەکانی سوتەمەنی ناوەکی بگۆڕن بۆ وزە، ئەم توانایەش وا لەدڵ دەکات کە ئۆکسجین بنێرێت بۆهەموو ماسولکەکان لەهەمان کاتیشدا دەبێتەهۆی بەهێزکردنی ماسولکەکانی دڵ و زیادکردنی تواناو

چالاکیەکانی. ئەو چالاکیانەی پەیوەستن بەوزەی هەواییەوە ئەمانەن: رۆیشتن، مەلەکردن، راکردن، بازدان، سواربوونی ولاخ،... تاد.

2. ئەو چالاکییانەی پشت دەبەستن بە وزەی ناهەواییەوە: کە تیایدا ماسولکەکان وزەی پێویست دەدەن بەلەش بۆ هەڵسان بەکردارەکانی لەرێگەی کردارێکی کیمیاییەوە کەپێویستی بە ئۆکسجین نییە، ئەم چالاکییانە دەبنەهۆی نەرمی، توانای بەرگەگرتن، چوستی و لەش رێکی، زیادکردنی خێرای لەش لەکاتی جوولانەکانیدا، چەند بەهرەیەکی دیکەی لەشی مرۆڤ. ئەم چالاکیانە هێزوتوانایەکی زۆری دەوێت وەك: بۆکسێن، گۆلف، ئاسن هەڵگرتن، تۆپی باڵە.

جگەرە کێشان:

ئایا تۆ ئامادەیت واز لە جگەرە کێشان بێنیت؟

ئەگەر وەڵامەکەت بەڵێ بوو ئەوا تۆ کەسێکی نازایت و شایستەی رێز لێنانیت، چونکە هیچ کەس زۆری لێ نەکردویت، بەلام وازهێنانت لە جگەرە کێشان تەندروستیت دەپارێزێت و پارێزگاری لەلەش و لارت دەکات. بەم وازهێنانەت لە جگەرە کێشان تۆ دەبیتە پێشەرەوێك بۆئەوانەی لەتۆ تەمەنیان کەمترە ئەوانیش چاو لەتۆ دەکەن و لێ دەگەن کە جگەرە کێشان خراپە، تۆش لەوانەیە لەپاش وازلێهێنانت بترسیت کە کێشت زیاد بکات ئەمە گەلێك باشترە لە زیانەکانی جگەرەو دوکەڵەکەی بۆ ئەوانەی جگەرە دەکێشن و ئەوانەش کەناکێشن. ئایا هۆکانی زیادبوونی کێش کامانەن؟ سێ هۆکار هەیە بۆ زیادبوونی کێش:

1. مادەی نیکۆتین کەلەجگەرەدایە کێشی مرۆڤ کەم دەکاتەوە. پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان کاریگەری نامێنێت.

2. پاش وازهێنان لە جگەرە کێشان ئاو لەلەشدا دەمێنێتەوە دەبێتەهۆی زیادبوونی کێش.

3. لەئەنجامی وازهێنان لە جگەرە کێشان لەش کالۆری زۆر بەکاردێنێت بۆ ئەمەش مرۆڤ زۆر دەخوات کە دەبێتەهۆی زیادبوونی کێشی مرۆڤ.

زیانەکانی جگەرەکێشان:

1. زیاد بوونی تێکرای دڵ لێدان.

2. لەیەك جگەرەدا (4000) مادەی کیمیایی تیایە کە (40) یان دەبنە نەخۆشی شێرپەنجە.

3. توشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان، رێژەی تووش بوونی پیاوان بۆ ژنان 22 بۆ 12 یە.

4. توشبوون بە کێشەو نەخۆشییەکانی دڵ، گیرانی مولوولەکانی خوێن، هەوکردنی درێژخایەنی بۆرییە هەواییەکان، نەخۆشی دیکەی سییەکان.

5. گیروگرفت و زیانەکانی جگەرەکێشان بۆ ئەوانەی کە جگەرە ناکێشن.

چۆن زاڵ دەبیت بەسەر خووی جگەرە کێشانی نێگەتیڤ؟ ئەوەش بە گرتنە بەری رێگەی بەکارهێنانی چەند خوویەکی تەندروست:

1. خواردنەوەی ئاوی زۆر و جۆرەکانی شەربەت.

2. دوورکەوتنەوە لە هاورێی جگەرە کێش و ئەو شوێنانەی کە جگەرەی تیادا دەکێشرێت.

3. وەرزش کردن.

4. چوون بۆ ئەو شوێنانەی جگەرە کێشان تیایاندا قەدەغەیە.

5. داواکردنی پشتگیری کردن و هاندان لە هاورێکان.

6. خۆت دوور بخەرەوە لەو بارانەی کە تیایدا تووشی دڵە راوکێ و پەستانی زۆر دەبێت، ئەگەر هەر گیروگرفتێکت هەبوو ئەوا بیرۆکەی وازهێنان لە جگەرە کێشان دوا بخە تا ئەو گیروگرفتە چارەسەر دەکەیت.

7. پشوودانی تەواو و نوستن.

8. دوورکەوتنەوە لە خواردنی (کافایین) بەهەر شێوەیەك لە شێوەکانی بێت.

9. خۆت مەخەرە ژێر باری تالیکردنەوە پێویستە بەیەك جار واز لە جگەرەکێشان بێنیت.

10. رۆیشتن زۆر بڕۆ.

11. زۆر میوەو سەوزە بخۆ.

12. ئەگەر پێویست بوو سەردانی پزیشك بکە بۆ ئەوەی ئەو بڕە نیکۆتینەی لەشت لەسەری راهاتووە چارەسەری بکات.

13. دوور بکەوەرەوە لەو خووانەی کە لە کاتی جگەرەکێشاندا هەت بووە وەك خوێندنەوەی رۆژنامە تا ئەو کاتەی لەم خووانە رزگارت دەبێت.

14. زوبر مەبە ئەگەر کێشت زیادی کرد (مەبەستمان لە کێشی زۆرە)، چونکە ئەوە شتێکی سروشتییە، بەلام دەبێت پابەند بیت بە سیستمێکی خواردنی گونجاوەوە.

15. لەپاش وازهێنان لە جگەرە کێشان دەبینین پاش (12) کاتژمێر لەش رزگاری دەبێت لەدوا جگەرە کە کێشراوە، دڵ و سییەکان بەرە بەرە باری سروشتی خۆیان وەردەگرنەوە و هەناسەدان ئاسان دەبێتەوە لەگەڵ نەمانی کۆکە کە هەمیشە جگەرە کێش هەیەتی.

مەترسی مردن کە لە نەخۆشییەکانی جگەرە کێشانەوە روودەدات کەم دەبێتەوە، لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە وازهێنان لە جگەرە کێشان هەوای دەوروبەرمان پاك و خاوێن دەبێت.

فشارەکانی ژیان و حەوانەوە:

بەرهەڵسییەکانی ژیان زۆر فشار دەخەنە سەر ژیانی مرۆڤ و تووشی زۆر نەخۆشی دەکەن وەك نەخۆشییەکانی دڵ و سییەکان و کۆڵۆنی دەماری، ئازارەکانی مل و ئازارەکانی پشت، گۆشەگیری، خەوزڕان، زۆر هیلاك بوون، ئەم نەخۆشییانە وا لە مرۆڤ دەکەن پەنا بەرێتە بەر ماددەی هەستیارەکان بۆ زیادکردنی بیرکردنەوەی، باشترین چارەسەر ئەوەیە مرۆڤ پشوو حەوانەوەی هەبێت بۆ گەڕانەوەی توانایی و هێزی بەرگری کردنی هەروەها خواردنی ڤیتامینەکان دەبێتە هۆی حەوانەوە و نوستنی تەواو کە سوود بەخش دەبێت بۆ کۆئەندامی بەرگریکردن، لەم بارەدا وا پێویست دەکات کە شێوازی ژیانت بگۆڕیت، هەندێك جاریش وا پێویست دەکات چارەسەری دەروونی بۆ ئەو کەسە بکرێت ئەوەش بە قسەی خۆش و وشەی هاندان و پۆزەتیڤ لە گەڵیدا کە دەبێتە چارەسەری دەروونی بۆ ئەو کەسەو چاك بوونەوەی لەزۆر نەخۆشی وەك دڵە راوکێ هەوکردنی گەدەو بەرزەپەستانی خوێن و نەخۆشی شەکرەو نەخۆشییە دەروونییەکانی دی. . تاد.

ڕێگەیەکی سادەو ئاسان هەیە کە هەموو مرۆڤێك دەتوانێت جێبەجێی بکات بۆ حەوانەوەی لەش ئەوەش شێلانە بە ڕێگەیەکی گونجاو کە دەبێتە هۆی ورووژم هێنانی وزە بۆ هەموو بەشەکانی لەش و ڕێگەیەکی بەسوودە بۆ حەوانەوەو پشودانی مرۆڤ.

ژینگە:

مرۆڤ خۆی بەرپرسی یەکەمە لەوەی کە ئەگەر بیەوێت ژیانێکی باش و تەندروست بژی یان نا ئەوەش بەو ڕێڕەوەی بەرامبەر ژینگە دەیگرێتە بەر کە ژینگە هۆکارێکی گرنگە بۆ باش کردنی تەندروستی مرۆڤ و ژیانێکی بەختەوەر بۆی، پەیوەندییەکی گرنگ و ئاڵۆز لەنێوان تەندروستی و ژینگەدا هەیە تەندروستی مرۆڤ لەناو ئەو ژینگەیەدا هەڵئەقوڵێت کە تیایدا دەژی لەگەڵ هەموو ئەو گۆڕانانەی بەسەر ژینگەدا دێت.

ئەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژین شێوەو جۆرەکانی زۆرن:

1. ژینگەی کشتوکاڵی.
2. ژینگەی پیشەسازی.
3. ژینگەی ئابووری.
4. ژینگەی سیاسی.
5. ژینگەی زانکۆکان، سەنتەرەکانی توێژینەوە، دامەزراوە زانستیەکان.
6. ژینگەی میدیایی.
7. ژینگەی کەرتی گشتی و کەرتی تایبەت.
8. ژینگەی کۆمەڵی ناحکومیەکان وەك یەکێتیەکان.
9. ژینگەی ئەو کۆمەڵانەی کە پسپۆڕن لە هەموو ئاستەکاندا.

ڕێگە سەرەکییەکانی بەڕێوەبردنی ژینگەیەکی تەندروست:

1. دابین کردنی سیستەمێکی زانستی تایبەت بە تەندروستی ژینگە.
2. دیاریکردنی کاریگەرییە خراپەکانی ژینگەو پێناسە کردنیان.
3. دەرکردنی چوار چێوەیەکی یاسایی پابەندبوون.
4. خزمەتگوزاری تەندروستی ژینگە.
5. فێرکردن و ڕاهێنانی هونەری.
6. زیادکردن و بەدواداچوونی لێپرسینەوەیەکی توند.
7. زانیارییە گشتییەکان، فێرکردنی تەندروستی بەردەوام.
8. هاریکاری گشتی.
9. ڕێسایەکی توێژینەوەی زانستی، گەشەپێدانی تەکنۆلۆژی.

هەوا:

هیچ بوونەوەرێك بێ هەوا ناژی، چونکە هەوا فاکتەرێکی گرنگی ژیانە، دەتوانیت چەند هەفتەیەك بێ خواردن بژیت، بەڵام ناتوانیت بێ هەوا لە چەند خولەکێك زیاتر بژیت.

ئەو مرۆڤانەی کە گیروگرفتی هەناسەدانیان هەیە ئۆکسجینی پێویست ناگاتە لەشیان کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستیان دەبێت، هەروەها ئەوانەی کە بەشێوەیەکی هەڵە هەناسە دەدەن ئۆکسجینی پێویست ناگاتە شانەکانی لەشیان ئەمەش کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستیان دەبێت.

ڕێگەیەکی ئاسان هەیە بۆ ئەوەی زۆرترین بڕی هەوا کە پێویستە بۆ لەش وەربگرین بۆ ئەوەی بە چالاکی کارەکانمان ئەنجام بدەین ئەو ڕێگەیەش ئەوەیە کە بەیانیان

هەڵسانی لەخەو هەناسەیەکی قووڵ وەربگرین و چەند جارێك لەو رۆژەدا دووبارەی بکەینەوە کە ئەوە یاریدەدەر دەبێت بۆ کردنەوەی سنگ و سییەکان ئەوەش بەوەی کە بە تەواوی هەوایان بۆ دەچێت، چونکە هەناسە وەرگرتنی سادە زیان بە سییەکان و هەموو لەش دەگەیەنێت تەنیا بەشی سەرەوەی سییەکان هەوا وەردەگرێت، بەڵام لەکاتی هەناسەدانی قووڵدا هەموو خانەکانی لەش هەوا وەردەگرن، پێویستە لە ماڵدا ئامێری هەوا گۆڕی گونجاو هەبێت، تۆش خۆت هەوڵ بدە زۆرترین کاتت لەناو باخ و شوێنی سەوزاییدا بەسەر بەریت، چونکە هەوای ئەو شوێنانە پاکن، هەناسەدان لە ڕێگەی لووتەوە راستترە وەك هەناسەدان لە ڕێگەی دەمەوە، چونکە تووێژاڵی ناو دەم هەوای ناو لەش گەرم و شێدار دەکات و پاکیشی دەکاتەوە،
راسترین ڕێگەی هەناسەدان ئەوەیە کە لە ڕێی سنگ و سکەوە جێبەجێ دەکرێت نەك تەنیا لەڕێگەی سنگەوە کە دەبێتە هۆکارێك بۆ هەست کردنمان بە هیلاکی و بێ توانایی دەشێت مرۆڤیش تووشی کەم خوێنی بکات و بە ئاسانی هەناسەی بۆ نەدرێت.

ڕوناکی خۆر:

لەم جیهانەدا هەموو بونەوەرێك بۆ ژیانی پشت بەرۆژو روناکییەکەی دەبەستێت ژیان لەسەر زەوی بێ ڕووناکی بەردەوام نابێت تیشکی رۆژ هەموو بەکتریای زیان بەخش لەناو دەبات، خۆدانەبەر رۆژو وەرزشکردن پەستانی خوێن بەرێژەی 8٪ دادەبەزێنێت، هەروەها رێژەی کۆلیسترۆڵ و شەکریش لە خوێندا کەم دەکاتەوە،
کاریگەرییەکەی وەك کاریگەری ئینسولین وایە بۆنەخۆشی شەکرە، خرۆکە سپییەکان زیاد دەکات، کرداری هەناسەدان ئاسان دەکات و قووڵ و هێواشی دەکاتەوە، ئەم تیشکە رێژەی لێدانی دڵ کەم دەکاتەوە، روناکی رۆژ توانای خوێن بۆ بردنی برێکی زۆر ئۆکسجین بۆ شانەکانی لەش زیاد دەکات.

ئەگەر یەکجار خۆمان بدەینە بەر روناکی تیشکی سەرو وەنەوشەیی لە تیشکی رۆژ ئەوا بڕی ئۆکسجین لەناو خوێندا زیاد دەبێت و کاریگەری بۆ چەند رۆژێك دەمێنێتەوە. ئەوانەی کەنەخۆشی تەنگە نەفەسیان هەیە و بەقورسی هەناسەیان بۆ دەدرێت پاش ئەوەی خۆیان دەدەنە بەر گەرمی رۆژ هەست دەکەن کەبەئاسانی هەناسە دەدەن و دڵیان بەهێز دەبێت و تێکڕایی لێدانی کەم دەبێتەوە.

روناکی رۆژ توانای لەش بۆ دەرکردنی ماددەی (ئەدرینالین) زیاد دەکات کەئەم ماددەیەش هێمنییەك و حەوانەوەیەك بەلەش دەدات بەتایبەتی ئەوانەی هەوکردنی گەدەیان هەیە، بەڵام پێویستە ئاگاداربیت کەلەوەرزی هاویندا زۆر خۆت نەدەیتە بەر تیشکی رۆژ بۆئەوەی زیانت پێ نەگات.

ئاو:

باشترین چارەسەرو بەنرخترین کانزایە لەسەر رووی زەوی نزیکەی (60٪) لە پێکهاتەکانی لەشی مرۆڤ ئاوە، دەتوانین بڵێین کە زۆرترین شانەکانی ناو لەشی مرۆڤ لەئاو پێکهاتوون، ئاو خواردن و ئۆکسجین دەبات بۆ شانەکان، هەروەها هۆکارێکە بۆ رزگاربوونی لەش لە ماددە زیان بەخشەکان کاتێك مرۆڤ کەبەمناوێکی شیلەتێن خۆی دەشوات هەست بەحەوانەوەو هێمن بوونەوەی کۆئەندامی دەمارەکان دەکات، لەگەڵ کردنەوەی کونیلەکانی پێستی مرۆڤ، خواردنەوەی ئاوی زۆر بەسودە بۆ بەرگری کردن لە دروستبوونی بەردی گورچیلە، قەبزی، هەروەها ئاو بۆنی ناخۆشی ناودەم ناهێڵێت و میزی بۆن ناخۆشیش.

دەبینین کەلەش بەهۆی ئارەق کردنەوەوە نزیك 12 کوپ ئاو ون دەکات لە ڕێگەی پێست وسییەکانەوە بۆیە واپێویست دەکات لەکاتی هەموو هەڵسانێك لەخەو ئاو بخورێتەوە هەروەها بەدرێژایی رۆژەکەش.

ئاستی دارایی و باری کۆمەڵایەتی:

مەبەست لە ئاستی دارایی کۆمەڵ ئەوەنیە کەبڕی دارایی زۆر بێت بەڵکو چۆنێتی دابەشکردنی بەوجۆرە کەتاکەکانی کۆمەڵ بتوانن هەنگاوی پۆزەتیف بۆ تەندروستی خۆیان بنێن، گومانی تیانییە کەهەرچەندە باری ئابووری بەرز بێت ئەوا هەموو کەسێك دەتوانێت تەندروستی خۆی بپارێزێت هەروەها هەرچەندە باری کۆمەڵایەتی بەرزبوو ئەوا پاڵپشتێکی پۆزەتیف دەبێت

بۆ ژیانێکی خۆشی مرۆڤ، مەبەستمان لەباری کۆمەڵایەتی بەرزکردنەوەی ئاستی وشیاری و رۆشنبیری تەندروستیە، پاراستنی تەندروستی هەندێکجار تەنها بەپارە ناکرێت بەڵکو پاك و خاوێنی بنەمایەکی سەرەکی تەندروستی یەو خۆپاراستنە لەزۆر نەخۆشی.

تۆڕە یارمەتیدەرە کۆمەڵایەتیەکان:

ئەم کۆمەڵانە یارمەتی کەسەکان دەدەن بۆئەوەی بتوانن خۆیان لەگەڵ ئەو بارودۆخە ئورسانەدا بگونجێنن کە یەتە رێیان لە ژیانیاندا ئەوەش بەبوونی پسپۆڕی باری کۆمەڵایەتی لە شوێنی کارکردنیان یان قوتابخانەو خوێندنگە یان زانکۆدا هەروەها بوونی پزیشکی تایبەت و دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکانی سەر بەوەزارەتی باری کۆمەڵایەتی.

فێرکردن: تێکەڵەیەکە لە کۆمەڵێك زانیاری و بەهرەکان کەمرۆڤ پڕ چەك دەکەن بۆ بەرهەڵستی کردن و بەرگە گرتنی ئورساییەکانی ژیان و بەشداری کردن لە کارو چالاکییەکانی ژیان و کۆمەڵدا.

کاروبارو دۆخی کار: ئەو بارودۆخانەن کەپەیوەستن بە جێگیربوونی باری ئابوری و ژینگەی تەندروستی کار.

فاکتەرەکانی ژینگە: پاراستنی ئاوو هەواو خاك، دابینکردنی شوێنی نیشتەجێبوونی گونجاو، خواردن... تاد.

خزمەتگوزارییە تەندروستیەکان:

پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری بنەرەتی بەمنداڵ لەپێش و لەدوای لەدایك بوونی بۆئەوەی منداڵێکی تەندروست دەرچێت و دابین کردنی خزمەتگوزاری تایبەت بەرزکردنەوەی سیستەمی بەرگریکردن و زیادکردنی پرۆگرامەکانی فێرکردنی تەندروستی.

پەروەردەکردنی منداڵ لەسەر تەندروستی، ئەوەش لە ژێر سێبەری باوکایەتییەك و دایکایەتییەکی بۆزەتیڤدا بە دابینکردنی هەموو کوتانەکان بۆ منداڵ.

بەجێهێنانەکانی کەسەکە خۆی (بەجێهێنانە تاکە کەسیەکان):

ئەمەش رێڕەوێکە کە هەموو کەسێك دەتوانێت لەسەری بڕوات بۆ خۆپاراستن لە زۆر نەخۆشی و بەرهەڵستی کردنی ئەو گرفتانەی کەبەرێگەی و بەهێزکردنی تواناکانی و پشت بەخۆبەستن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی کەدەبێتە هۆکارێك بۆ تەندروستیەکی باش بۆی.

فاکتەرەکانی بۆماوەیی:

ئەو توانایەیە کەمەر لەدایکبوونەوە لەگەڵ مندالدایە لەسەر ئاستی دەروونی و ئەقڵی و فسیۆلۆژی کەبەرەبەرە گەشە دەسەنێت لەگەڵ خو و ژیانیدا.

هەنگاوەکانی شێوازی ژیانێکی تەندروست:

پێویستە لەسەرت پەیڕەوی ئەمانەی خوارەوە بکەیت:

1. یارمەتی کەسانی دی بدە.
2. پێویستە ئارادەیەکی باش هەستێکی چاکت هەبێت، بەڵام نابێت بەجۆرێك بێت کەهەر شتێك لە دەورت روویدات کاریگەری نێگەتیڤی لەسەرت هەبێت.
3. خواردنی تازە ئامادەکراو بخۆ.
4. زۆر ئاو بخۆرەوە.
5. جلێکی وا لەبەربکە کەلەلۆکە دروست کرابێت بۆئەوەی پێستت بتوانێت هەناسەی لێوەبدات.
6. دووربکەوەرەوە لەو کەسانەی کەبیرۆکەکانیان نێگەتیڤن.
7. فێرببە کە چۆن پێدەکەنیت.
8. ئەگەر باری دەرونیت باش نەبوو خۆ دووربخەرەوە لە بینیی پرۆگرام و هەواڵی تەلەفزیۆنی کاریگەر.
9. پەیڕەوی سیستەمێکی خۆراکی هاوسەنگی خواردنی گونجاو بکە.
10. وەرزش بکە.
11. ورە بەرزبەو بێ هیواو ئاوات نەبیت ئەگەر ئەنجامەکان هێواش بوون.
12. زۆری کاتەکانت لەگەڵ خۆشەویستانت بەسەر بەرە.
13. هەمیشە وابیربکەرەوە وکەخۆت بەرپرسیت لە گۆڕانکاری کردن لە خۆتدا، چاوەڕێی کەس مەبە کەیارمەتیت بدات لەو بارەیەوە.
14. دەست بکە بەگۆڕینی بۆچوونەکانت، واسەیری ژیانی تەندروستت بکە کەبریتی بێت لەدورکەوتنەوەت لەوشتانەی پێت خۆشە بەڵکو دەبێت ئەو گۆڕانکاریانە ئەنجامی باشیان بۆتەندروستیت هەبێت.
15. خۆت دووربخەرەوە لەهەموو شتێکی نێگەتیڤ و ورە بەردەو چ لە شێوەی بۆچووندا بێ چ لە شێوەی کەسەکان.

لەکۆتاییدا دەبینین کەپابەند بوون بەیاسای سروشتی بۆتەندروستی کە بنامەکەی ماماوەندی کردن بێت لەهەموو شتێکدا سادەترین و ئاسانترین ڕێگەیە بۆ خۆپاراستن و تەندروستیەکی باش... بەباشی بیرلەوە بکەرەوە ؟!!!

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

دکتۆر سەمەد

پ: هەندێکجار لە سێکسزانیدا گوێمان لە زاراوەی "مردنی بچووک" دەبێت مەبەست لەم زاراوایە چییە؟

- لە بنەڕەتدا فەڕەنسیەکان ئەو زاراوەیەیان داهێناوە بۆ چرکە ساتەی کە مرۆڤ تووشی لەرزی چێژ وەرگرتن «ئۆرگازم» دەبێت و بۆ ئەو چرکە ساتانەی وەك مردووی لێدێت و هۆشی تەواوی بە خۆی نامێنێت و مێشکی دەشلەژێت وێنەی جوڵاو لە مێشکیدا هاتووچۆ دەکەن ئەگەرچی ئامارەکان دەریانخستووە کە لە ٪38 ی ژن تووشی ئەم حاڵەتە نابن و چارەکی ژنانیش زۆر بە زەحمەت دەگەنە ئەم حاڵەتە، بەڵام بێگومان هەروژاندنی تەواو جوڵەو یاریکردن بە میتکەو بەکارهێنانی هاندەرەکانی بینین یا بیستن و بۆنی خۆش ڕۆڵی خۆیان هەیە لەوەی کە ژن بگاتە ئەم لەرزە.

پ: ئایا کاری سێکسی پیاو و ژن بێ ڕەپبوونی چوك دەبێت؟

نەخێر ڕەپبوون مەرجێکی بنەڕەتی کاری سێکسییە و بەبێ ئەوە کاری سێکسی سروشتی نییە. کاری سێکسی پاش ڕەپبوونی چوك روودەدات و ئەوسا چوونە ژوورەوە ئەوەش زۆر پێویستە بۆ ئەوەی ژن بەروژێت.

هەموو ڕەپبوونێکیش لە بنەڕەتدا پێویستی بە هەروژاندنێکی سێکسی و ئارەزوویەك بۆ بەرامبەر هەیە، و ڕەپبوونیش بە پلەی یەکەم دەماخ و هەموو دەمارەکان و لوولە خوێنەکان و هۆرمۆنە سێکسیەکان ڕۆڵی سەرەکی تیادا دەبینن.

شێوەی ژن و خۆ رازاندنەوە و دەرکەوتنی هەندێك لە بەشەکانی لەشی و دەستبازی و یاری و ماچ،

ئەمانە هاندەرێکی باشن بۆ ڕەپبوون، ژنی بە تواناو لێزان دەزانێت چۆن مێردەکەی بەورووژێنێت، چونکە وەك ئاماژەمان پێدا بێ ئەو هەورووژاندنە ڕەپبوون مەحاڵە.

دەمارەکان ڕۆڵێکی گەورە دەبینن لەو هەورووژاندنەدا بۆ ناردنی خوێن بۆ لولەکانی ناو چوك و لەوێشەوە بۆ تەنە ئەشکەوتیەکان و گیرفانەکانی چوك کە پڕ دەبن لە خوێن و لەو حاڵەتەدا چووك لە حاڵەتی نەرم و خاوبوونەوەیەوە دەگۆڕێت بۆ حاڵەتی ڕەق و تووند. لەبەرئەوە هەمیشە هەورووژاندنی سێکسی وەك سیوچی داگیرساندنی گڵۆپێکی کارەبایە، هەندێك هەورووژێنەری کیمیایی وەك ئەلکهول

ڕۆڵی هەیە لەو هەورووژاندنەدا بەتایبەتی ئەگەر بە بڕی کەم خورایەوە چونکە بڕی زۆر کاریگەری پێچەوانەی هەیە، چونکە ڕێگری لە دەماخ دەکات و کرداری هەورووژاندنەکە رادەوەستێنێت، هەندێك لە مادده خۆراکیەکانی وەك داودەرمان(بەهارات و کۆمەڵەکەی) ناوپۆشی دەم دەڕوشێنن بە تایبەتیش بیبەری توون یان پیاز یان بیبەری سور، چونکە دەگەنەناوپۆشەکانی میزەڵدان و میزەڕۆ و چوك یارمەتی زۆر ڕۆشتنی خوێن دەدەن بۆ ئەو ئەندامانە. دەست تێوەدان و یاریکردن بە چوك و پێست خوراندنی ڕۆڵێکی زۆریان لە هەورووژاندنیدا هەیە بە هۆی ئەو دەمارانەی کە دەچن بۆ سەنتەرەکانی ڕەپبوون و دەبنە هۆی ئەوەی خوێن بە هەورووژم بەرەو ناوچەکانی تەنە ئەشکەوتییەکان و گیرفانەکانی ناو چوك بڕوات.

بێگومان لە پێش هەموو شتێکەوە ئارەزووی ژن و مێرد بۆ یەکتری و خۆشەویستی نێوانیان و ڕێزی یەکتری گرتن و لەیەك تێگەیشتن، سەرەڕای هەموو هۆکارەکانی دیکەی وەك شوێن و کاتی جووتبوونەکە و بارە دەروونی و کۆمەلایەتی و ئابوورییەکان پەیوەندی توندوتۆڵیان.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا، ژن و مێرد لە حاڵەتە نائاساییەکاندا کە ڕەپ نەبوون ڕوونادات بە هۆی نەخۆشی حاڵەتی نائاسایی، زۆرپیر بوون، پەککەوتن و هتد. ...

دەتوانین لە ڕێگای باوەشکردن و دەستبازی و ماچ و یاریکردنەوە هەندێك چێژی سێکسی وەربگرن، و بگرە ڕوودەدات لە هەندێك حاڵەتدا هەندێك ژن بە دەستلێدان دەگەنە ئۆرگازم.

پ: مەبەست لە قۆناغی هەورووژاندن لە سێکسدا چییە؟

ئەمە یەکەمین قۆناغە لە قۆناغەکانی کاری سێکسی کە تیایدا لە توێکڵی مێشکەوە دەستپێدەکات کاتێك

کەسەکە کەسێکس بە بیردا دێت بوونی هاوبەش لەگەڵیدا کاری هروژاندنەکە خێرا دەکات خوێن بە هروژم دەچێت بۆ تەنە ئەشکەوتیەکانی ناو چوك قەبارەی گونەکانیش گەورە دەبێت لەبەرئەوەی خوێنیان زۆر بۆ دەچێت و بەرز دەبنەوە لە ژنیشدا خوێن بە خێرایی بەرەو زێ و ئەندامی دەرەوە دەڕوات و وردە وردە شلەیەکی لینج لەناو زێدا دەردەچێت کە لە پاشدا یارمەتی زوو چوونە ژورەوەی چوك دەدات و میتکەش بە هۆی خوێن بۆ چوونێکی زۆرەوە بەرز دەبێتەوە، هەروەها هەردوو لچە بچوك و لچە گەورەکانیش خوێنیان بۆ دەچێت سور هەڵدەگەڕێن گۆی مەمکەکانیش قوت دەبن و رەپ دەبن، دڵ بە خێراتر لێدەدات و پەستانی خوێنیشی زیاد دەکات.

پ: بۆچی لە هەندێك کەسدا چوك پاش رەپبوون بە چەند سەعاتێك خاو نابێتەوە؟

- بە پلەی یەکەم ئەوە پەیوەندی بە هروژاندنی سێکسەوە نییە بەڵکو کەمێك هۆکار رۆڵیان لەمەدا هەیە، لەوانە بوونی گرێ یان دەوالی لە ناو خوێنهێنەرەکانی چوکدا کە نایەڵن خوێنە رۆیشتووەکە بە باشی بگەڕێتەوە بۆ ناو لوولەکانی خوێن، هەروەها هەندێك لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەمار رۆڵیان لەم کارەدا هەیە جگە لە بوونی پارچەی مەییو لە ناو خوێنهێنەرەکاندا یان ژەهراوی بوون بە ئاوێتەکانی ئاسن، هەروەها هەوەکانی تۆواوەجیکڵدانە یان پرۆستات یان بوونی هەندێك نەخۆشی زاوزێ وەك سفلس ئەو کارە دروست دەکەن.

لەم ساڵانەشدا هەندێك حەبی ڤیاگرا لە هەندێك کەسدا ئەو کێشەیەی دروست کردووە و زۆرجار پێویستی وا دەکات کە بە خێرایی نەشتەرگەری بۆ بکرێت، چونکە مانەوەی خوێن لەناو چوکدا بۆ نزیکەی چوار سەعات زیاتر بەو شێوەیە دەبێتە هۆی پەککەوتنی چوك بە تایبەتی لولەو دەمارەکانی.

پ: دەرکەوتنی پەڵەی سپی سپی لەسەر چوك چییە؟

ئەوانە ئەو پەڵانەن کە لە ئەنجامی نەخۆشیەکەوە پەیدا دەبێت پێی دەڵێن «بەڵەکی» کە تیایدا لەو ناوچانەداخانەکانی هەڵگری میلانینن زۆر کەم دەبنەوە نامێنن، هەروەك زۆرجار لە ناوچە جیا جیاکانی دیکەی لەشیشدا ئەم حاڵەتە دەردەکەوێت، ئەم حاڵەتە هیچ پەیوەندییەکی بە کاری سێکسیەوە نییە و کاریگەری بۆی نابێت.

تا ئێستا بە تەواوی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە نەزانراوە، بەڵام باری دەروونی و دڵە راوکێ و شۆکە دەمارییەکان و هۆکاری بۆماوەیی کاریگەریان لەم لایەنەوە هەیە، پێویستە کەسەکە خۆی پیشانی پزیشکی پسپۆڕ بدات و چارسەری دەرمانی بەکاربهێنێت و خۆی بداتە بەر تیشکی خۆر.

پ: ئایا مەرجە ژن لە هەموو جارێکدا بکەوێتە ئۆرگازمەوە؟

- وەك لە پێشەوە ئاماژەمان پێدا ٪38ی ژنان هەر نازانن ئۆرگازم چییە چونکە هەرگیز ناکەونە حاڵەتی لەرزی چێژ وەرگرتنەوە ئەوانەی دیکەش کە دەگەن مەرج نییە لە هەموو حاڵەتێکی جوتبووندا بگەنە ئۆرگازم لەبەرئەوەی ئۆرگازم بە پلەی یەکەم بەندە بە باری دەروونی ژنەکە خۆیەوە لەگەڵ هەموو ئەو هۆکارانەی دیکە کە ئاماژەمان پێدا، بۆیە مەرج نییە لە هەموو جوتبوونێکدا هەموو ئەو هۆکارانە بوونیان هەبێت بۆیە لە هەندێکجاردا ئەو ژنانەش ناکەونە ئۆرگازمەوە.

پ: ئایا پیاو دەتوانێت لە شەوێکدا چەند جار لەگەڵ ژنەکەیدا جووت بێت؟

- ئەوە دەکەوێتە سەر توانای جەستەیی و سێکسی پیاوەکە و توانای وەرگرتن لە ژنەکەدا، کە لە هەندێك پیاودا ئەم توانایە زۆرەو رەنگە بتوانێت بۆ چەند جارێك دووبارەی بکاتەوە، بەڵام بە شێوە زانستیەکە پێویستە لە نێوان جارێك و جارێکی دیکەدا بەلای کەمەوە 10 — 12 سەعات نێوان هەبێت بۆ ئەوەی ئەندامەکان بە تەواوی بگەڕێنەوە دۆخی جارانیان و هۆرمۆنەکان ئامادەباشیان تێدابێت بۆ جارێکی دی، سەرەڕای ئەوەی کاری سێکسی زۆر لە ماوەیەکی کورتدا دەبێتە هۆی هەوکردن و ئازار بۆ ژنەکە و رەنگە لە پاشدا وەڕسیشی لێبکەوێتەوە.

پ: ئایا ئارەزووی سێکسی ژن هەروەك ئارەزووی سێکسی پیاو بە هێزە؟

- جیاوازییەکی زۆر نییە لەم لایەنەوە لە

نێوان پیاو و ژندا، بەڵام باری کۆمەڵایەتی و چۆنیەتی پەروەردەکردنی کچان لە وڵاتی ئێمەدا جۆرێك لە کپکردن و چەپاندنی تیادا دروست کردن کە نەتوانن بەو شێوە دیارەی پیاو ئارەزووی سێکسی خۆیان دەربخەن یان داوای بکەن لەگەڵ ئەوەشدا بە رێژەی 5 -10٪ ی ژنان هەن کە ئارەزووی سێکسیان زۆرە و داواکانیان لە پیاوەکانیان زۆر زیاترە لەوەی پیاو لێیان داوا دەکات، و لەم حاڵەتەدا پیاو پێویستە زۆر بە ئاگادارییەوە بە پیر داواکانیانەوە بچێت و فەرامۆشیان نەکات، بە پلەی یەکەم پێویستە رەزامەندی سۆزیان بە دەست بهێنێت، ئەوەش رۆڵێکی گەورەی هەیە لە رەزامەندی جەستەییان. ئەم دوو کارە روونەدات، ئەو ژنانە هەمیشە هەست دەکەن تێر نەبوون و دووریش نییە بۆ رێگای تێربوونی دی بگەڕێن.

پ: ئایا لە توانادا هەیە پەردەی کچێنی بدوورێتەوە؟

- بەڵێ بەشێك لە پزیشکانی ژنان و نەشتەرکارەکان ئەو کارە دەکەن بۆ ئەو کچانەی کە بە هەر هۆیەك بێت پەردەی کچێنی لە دەست دەدەن، کردارەکەش بریتییە لە دوورینەوەی پەردەکە بە شێوەیەك کە مێرد لە شەوی بووکێنیدا هەستی پێناکات و هەست بە بەرگرییەك دەکات لە بەردەم زێدا بۆ چوونە ژوورەوەی چووك، هەروەها چەند دڵۆپە خوێنێکیش دێتە دەرەوە، بەڵام لە هیچ حاڵەتێکدا دوورینەوەکە پەردەکە ناباتەوە جێی خۆی و پزیشکی پسپۆڕ سەیری بکات دەزانێت دوورراوەتەوە، بەڵام وەك ئاماژەمان پێدا مەبەستەکەی خۆی دەپێکێت.

پ: راستە ژن دەتوانێت چەند جارێك لەسەر یەك ئۆرگازم بێت؟

- بەڵێ ئەوە راستە بەڵام هەموو ژنێك نییە و ئەوەش بەپێی هێزو تینی هروژێنەرەکەیە کە لە هەندێك ژندا وەڵامدانەوەکە دەگاتە حاڵەتێك دەتوانێت زیاتر لە جار و دوو جار و سێ جاتر لەسەر یەك بگاتە ئۆرگازم و هوست بە خۆشی وبالە فرییەکی زۆر بکات لەو لایەنەوە.

هەندێك ژن وکچ بەکاری دەستپەڕ زۆرجار ئەم کارەیان بەسەر دێت و دەتوانن بۆ چەند جارێك لەسەر یەك بگەنە ئۆرگازم بە هۆی ئەو جیهانە خەیاڵیەی کە خۆیان بۆ خۆیانی دروست دەکەن لەگەڵ یاریکردن بە میتکەو بەشەکانی دەرەوەی کۆئەندامەکەیان، لەگەڵ ئەمەشدا وەك وتمان کاری سێکسی رێکوپێك و پڕ لە هروژاندن زۆرجار ئەو کارە لە هەندێك ژندا جێبەجێ دەکات.

پ: بۆچی لەکاتی هروژاندنی سێکسیدا هەندێکجار گوون زۆر ئازاری دێت؟

- زۆرجار هروژاندن دەبێتە هۆی کە خوێن زۆر بە هروژم بچێت بۆ چووك و بۆ ناو گوون لەو حاڵەتەدا گوون گەورە دەبێت وپڕ دەبێت لە خوێن و بەرز دەبێتەوە، ئەگەر کاری سێکسی کرا ئەوا پاش کارەکە دەنیشێتەوە ئەو ئازارانەی تیادا نامێنێت، بەڵام ئەگەر کاری سێکسی نەکرا، بۆ چەند سەعاتێك رەنگە گوون بەم حاڵەتەوە بمێنێتەوە، وا چاکە کەسەکە بە دەستپەڕ تۆواو بهێنێتەوە بۆ ئەوەی ئەو ئازارە لە گووندا نەمێنێت.

پ: ئەی بۆ هەندێك ژن لەکاتی سێکس کردندا ئازاری لە زێدا هەیە؟

- بوونی ئازار لە زێدا مانای وایە هەو کردن هەیە بە هەر هۆیەکەوە بێت لەبەرئەوە پێویستە بە زووترین کات ئەو ژنە خۆی پیشانی پزیشك بدات بۆ چارەسەر کە زۆربەی جار بە هۆی میکرۆبەوەیە.

هەندێکجاریش ژن ئارەزووی لەکارە سێکسیەکە نییەو لەلایەن مێردەکەیەوە هەندێك زۆرە ملێی تێدایە، بۆیە لەو حاڵەتانەدا ناو زێ بە هۆی رژێنەکانی پارسۆلینەوە تەڕ نابێت واتە رژێنەکان دەردراوەکانیان نارێژن لەبەرئەوە زێ بە وشکی دەمێنێتەوە، کاتێك کە جوتبوون روودەدات بە هۆی هاتنە ژوورەوەی چووکەوە هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات، بۆیە لەسەر مێرد پێویستە ئاگاداری هەست و سۆزی ژنەکەی بێت و پێش وەخت ئامادەباشی تێدا دروست بکات.

بۆچی هەمیشە پەست و نیگەرانم

سۆزان جەمال

ناسوودەیی و ئارامی و حەوانەوەی دەروونی حاڵەتێکی تایبەتی نین و مرۆڤ بە پەیرەوکردنی چەند ڕێنماییەك بتوانێت هەستیان پێبکات یان لە ناویاندا بژی، لەو بڕوایەدا نیم بواری سایکۆلۆژی چەند گەیشتبێتە ئاستێکی بەرزی پێشکەوتن توانیبێتی مەرجەکان یان پێداویستییەکانی ژیان بە ئاسوودەیی یان ئارامی سنوربەند بکات، هەستکردن بە بەختەوەری کە یەکێکە لە رووخسارەکانی حەوانەوەی دەروونی، حاڵەتێکە لەناو مرۆڤدا، بەڵام نازانین بۆچی هەستی پێناکەین، بۆچی ناتوانین بەختەوەر بین، بۆچی هەست بە پەستی و نیگەرانی دەکەین؟ بەختەوەری حاڵەتێکە لە ناوەوەی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت چەندە هۆکارە دەرەکیەکان ببنە هۆی دربرینیشی، بەختەوەری وەك خۆشەویستی وایە، ئەو کەسانە هەڵەن کەوا دەزانن بەختەوەری لە دەرەوەیە یان بابەتێکە لە دەرەوە دەستمان دەکەوێت، چونکە راستییەکەی بەختەوەری رێك وەك خۆشەویستی وایە و ئەفسونێکە لە ناوناخی مرۆڤداو هەموو مرۆڤێکیش چۆن توانای خۆشەویستی هەیە توانای بەختەوەریشی هەیە، لەوانەیە ئێمە لە ژیاندا بەختەوەر نەبین لەبەرئەوەی هەستمان بەو هێزە ئەفسووناوییە نەکردووە کە وزەکانی ناو جەستەی خۆمان کوژاندوین یان شەوق و درەوشانەوەی پێدەبەخشن، بەڵام هەرکە پەییمان بەو وزە شاراوانەی خۆمان بردو و تیشکەکانی بەختەوەریمان لەناو روحماندا دۆزییەوە، ئەوکات دەماودەم بەختەوەری دامان دەپۆشێت و هەستیشی پێدەکەین، مرۆڤ کاتێك وزە شاراوەکانی خۆی دەدۆزێتەوە واتە لەگەڵ خۆیدا ئاشنایە، باشترین خاکیش بۆ نەشونماکردنی ئارامی روح خودناشنابوونەو ئیدی ئەگەر گەشتینە ئەم هەنگاوە، ئەوا گەیشتنمان بە بەختەوەری ئەوەندەی ئەماوە، گرنگ دۆزینەوەی کۆدەکانی ئەو بەختەوەرییەیە ئیدی پاش ئەوە بەجێهێنانی لەسەر زەمینەی واقیعو جێبەجێکردنی لەناو بواری فیزیکی جەستەماندا ئاسانە.

تۆ لە ئێستادا کەسێکی بەختەوەر نیت یان بەردەوام هەست بەنیگەرانی دەکەیت؟ ئەم دووانە دووشتی جیاوازن لەیەکدی، ئەگەر دووچاری ڕووداوێکی ناخۆش بوویت یان شکستییەك هاتۆتە ڕێگات یان لە کارێکدا سەرکەوتو نەبوویت، یان کەسێکی خۆشەویستت لەدەست داوە، ئەمانە هیچیان کۆتایی ژیان نین لەگەڵ هەموو ئەمانەدا ژیان ناوەستێت، لەجیاتی نیگەرانی و نائومێدی دەبێت لەناخۆشترین ساتەکانی ژیاندا هەمیشە راستیەکانمان لەیاد بێت کەدەشێت لەوە ناخۆشتر ڕووبدات.

ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر کتێبی (واز لە دڵە راوکێ بهێنە دەست بە ژیان بکە) م خوێندۆتەوە، بەڵام هەندێك بابەتی ئەو کتێبە تا ئێستاش لەیادما ماوە و لەبیرم نەچۆتەوە، یەکێك لەو شتانە دەڵێت: «بۆئەوەی لە دڵەراوکێی ڕوودانی شتێك یان چاوەڕوان کردنی

ئەنجامێك رزگارت بێت پێشبینی خراپترین دەرئەنجام بکە «
ئەم وتەیە چەند سادەیە ئەوەندە جوانە، چونکە بەسەر هەموو کەسێکدا جێبەجێ دەبێت مرۆڤ نییە بێ کێشەو ناخۆشی بژی، تەنانەت هەندێك را هەیە پێیان وایە دەبێت کێشەو ناخۆشی هەبن تا هەست بەخۆشی و بێ کێشەیی بکەین.

مرۆڤ چەندە خاوەن توانا بێت لە بەردەم هەستە دژوارەکانی دڵە راوکێ و نیگەرانی و خەمۆکی و بێزاریدا بە ئاسانی لاواز دەبێت، ئەگەر خۆی تەسلیمی ئەو هەستانە بکات، ئەگەر لەو کەسانەیت کە بەردەوام هەست بە نارەحەتی و دڵتەنگی دەکەیت، ئەوا پێویستە گەشتێك بە ناو ناخی خۆتدا بکەیت و ئاشنایەتی زیاتر لەگەڵ خۆتدا پەیدا بکەیت بەرلەوەی هەستە دژوارەکان چێژی ژیانت لە بیر بەرنەوە هاوکات لەو بابەتانە خۆت بە دوور بگرە کە تووشی ئازارت دەکەن یان دەبنە مایەی خەم و پەژارە بۆت، هەر کەسە و بە بابەتێك بێزارو وەرس دەبێت و باری دەروونی تێکدەچێت، بزانە تۆ بەچی نارەحەت دەبیت، هەندێك کەس بەبیستنی یان بینینی هەواڵی جەنگ و کوشتار دڵییان تووند دەبێت، هەندێك بە باسکردنی مردن هەست بەبێ هیوایی دەکەن لە ژیانداو تەنانەت دەتوانیت بە ئاسانی بەسەر دەروونیاندا زاڵ بیت و مردن و ژیانیان لا وەك یەك لێبکەیت، هەندێك بە باسکردنی هەژاری و داماوی و نەدارەتی و هەندێکی دی بە باسکردنی بێ باوکی یان بێ دایکی و بێبەشبوون لە سۆزی باوان، چەندە دەتوانیت خۆت لەو کۆڕ و دانیشتن و کەسانە دووربخەرەوە کە هەست دەکەیت هەر لەو کاتەدا یان دواتر خەمۆکی باڵت بەسەردا دەکێشێت و بێزارت دەکات، بەڵکو بەچی دڵخۆش دەبیت ئەو کارە بکە بەو مەرجەی کارەکەت زیان بە کەسی دی نەگەیەنێت ئەگەرنا دیسانەوە تووشی هەستی ناخۆش و بێزاری دەبیت و لە چێژی ئەو کارەی دڵخۆشی کردوویت بێبەش دەبیت بە هۆی ئازاری ویژدانەوە.

دەشێت قەدەرمان وابێت کەسێکی بەختەوەر نەبین لە ژیاندا یان ئەو قەدەرە وای لێکردبین هەست بە بەختەوەری نەکەین، بە هۆی هەر هۆکارێکەوە بێت: ولاتەکەم نا ئارامە یان لە شەردایە، خێزانەکەم پەرتەوازەیە، باوکم یان دایکم تووشی کەمئەقڵی بوون، خوێندنم تەواو نەکردووە، رووخسارێکی جوانم نییە، هەژارم، بێکەس و تەنیام، هەلی کارکردنی باشم بۆ نەرەخساوە، بە دڵی خۆم هاوسەرێتیم نەکردووە، لە چەند ئەزموونێکی خۆشەویستیدا تووشی شکستی بووم، .... هتد. بە سەدان باری نەخوازراوی دیکە لەوانەیە بەلای هەندێکمانەوە ئاسایی بن، بەڵام هەندێکمان شەوو رۆژ گینگڵی پێوە بدەن.

ئەگەر تۆی خوێنەر یەکێکی لەو کەسانەی کە بە هۆی هەر هۆیەکەوە بێت گلەیی لە بەختی خۆت یان بەشی خۆت لە ژیاندا دەکەیت،ئەوا لەگەڵ خۆتدا دابنیشە و گفتوگۆیەکی درێژخایەن بکە وەك جۆن چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دەکەیت، دەتوانیت هەندێك لەم پرسیارانەش لە خۆت بکەیت: بەچی دڵگرانی؟ بۆ چی خۆت بە بەدبەخت دەزانیت؟ کێ بە هۆکار دادەنێیت؟ دەوروبەر یان خۆت؟ ئایا ئومێدێك هەیە بۆ ئەوەی لەو بارە رزگارت بێت؟ هیوات بەخۆتە یان بەکەسێك یان دەسەڵاتێك بە هاناتەوە بێت؟ باشترین شت لە تۆدا چییە؟ بە رای خۆت و بە رای کەسانی دیکەش.

بەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەو زۆر پرسیاری دیکەش دەتوانی لەخۆتی بکەیت (بێگومان خۆت لە حاڵی خۆت شارەزاتری)، دڵنیابە باری شانت زۆر سووك دەکەن و لەوانەیە هەندێك گرێت بۆ بکەنەوە یان بەرچاوڕۆشنیت پێ ببەخشن.

مەرج نییە خەونەکانی هەریەکەمان دەقاودەق هاتبنە دی یان ئارەزوومان بۆ شێوازی ژیان لەوانەیە زۆر جیاواز بێت لە ژیانی واقیعی ئێستامان، بەڵام گرنگترین شێواز خۆگونجاندنە لەگەڵ ئەو بارانەی وەك قەدەرێك بەسەرماندا سەپێنراون یان بە واتایەکی دی لە دەستمان دەرچوون، باشترین هەنگاو دانانی پلانێکی نوێ و پەیرەوکردنی میتۆدێکی نوێیە لە ژیاندا بە جۆرێك لەوانەیە وا پێویست بکات بۆ گۆڕینی باری ژیانمان یان بە دەستهێنانی ئەو ئامانجانەی دەمانەوێت هەوڵی زیاتر بدەین زۆر زیاتر لە کەسانی دی کە بە ئاسانی لەوانەیە ئەوان پێیگەیشتبن،کەواتەگرنگەئەوەیەخۆمان لەگەڵ شێوازی ژیانمان بگونجێنین و بە باشی خۆمان ناسیبێت بێئەوەی لە کەموکوڕی و ناتەواوییەکانمان را بکەین یان نکۆڵی لە لەدەستچوونی فرسەت و کاری باش لەژیانماندا بکەین، هەوڵ بدەین بەرنسیبی قەرەبووکردنەوەی زیادە پەیڕەو بکەین کە ئادلەر بڕوای پێی هەبووە، بە تایبەتی لەو کەسانەدا کە کەمئەندامییەك یان نەخۆشییەکی جەستەییان هەبووە، بەڵام لە ئەنجامی راهێنان و مەشقی زیاترو بروا بەخۆبوونیان بە تواناکانی خۆیان توانیویانە ئەنجامی باشتر بە دەستبێنن وەك لەو کەسانەی کە

بە بەراورد لەگەڵ ئەماندا ئاسایی و سروشتین.

خەونەکانمان:

ئەو خەونەی هەتە خۆتی تیادا تاقیبکەرەوە، بیر لەوە مەکەرەوە کە لەوانەیە شکست بێنیت، چونکە دەشێت سەربکەویت لە هەردوو بارەکەدا هەر تۆ براوەیت، چونکە بە تواناکانی خۆت ئاشنا دەبیت. ئەگەر سەرکەوتنت بە دەستهێنا، ئەوا دەزانیت خاڵی لاوازیت کامەیەو ئایا دەکرێت سەر لە نوێ هەوڵی نوێ بدەیت؟ یان بڕوا بەوە دەهێنیت کە تۆ بۆ ئەو خەونە نەخوڵقاویت، پێویست ناکات لە باری دووەمدا هیچ هەست بە نیگەرانی بکەیت، بەڵکو بە پێچەوانەوە هەستکردنی دروست ئەوەیە هەست بە ئازادبوون بکەیت و مێشك و زەینت چڕ بکەیتەوە بۆ دۆزینەوەو دەستنیشانکردنی خەونێکی دی و هەوڵدان بۆ بە دیهێنانی.

مەرج نییە کاتێك خەونەکانمان نایەنەدی بۆ کەم توانایی ئێمە بگەڕێنەوە، بەڵکو دەشێت ڕێگەی هەڵەمان بە گەیشتن بەو خەونە گرتبێتەبەر، هەندێکجاریش دەشێت لە هەڵبژاردنی خەونەکانماندا کەوتبینە هەڵەوە بۆ نموونە بە هۆی خواستی دایك و باوك یان لاساییکردنەوەی کوێرانەی کەسێك بڕیارمان دابێت. هەروەها مەرج نییە خواستەکانمان دەقاودەق کۆپی یان ڕەنگ دانەوەی خەونەکانی منداڵی یان هەرزەکاریمان بن، چونکە لەوانەیە خواستەکانمان لەگەڵ تواناکانماندا نەگونجا بن، یان لەوانەیە بارودۆخ وقەدەر ڕێگەی پێنەدابین یان ڕێگەی هەڵەمان بۆ بەدیهێنانیان هەڵبژاردبێت. ئەگەر من کەسێك بم تەمەنم لەسەرو 35 بۆ 45 ساڵەوە بێت، هەر لە منداڵیەوە خواستم ئەوە بووبێت ببم بە فڕۆکەوان، باروددۆخ یان بەهۆی کەم توانایی خۆمەوە بووبێت، تەنیا خوێندنی دواناوەندیم تەواو کردووە و ئێستا کاری سەربەخۆ دەکەم و باری بژێوی باشە، وابزانم ئێوەش هاوڕادەبن لەگەڵم، ژیریی نییە خەونی بوون بە فڕۆکەوان تا ئێستا دڵخۆشم بکات و چاوەڕێی ئەوە بکەم بێتەدی، بەڵکو هیچ بوارێك نییە بۆ ئەوەی من لەم تەمەنەداو بە تایبەتی لە کاتێکدا من لە سنوری ئەم وڵاتەدا دەژیم وابزانم یان پێم وابێت خەونێکی لەم جۆرە قابیلی بەدیهاتن بێت، بەڵام دڵی خۆم نیگەران ناکەم نەبووم بە فڕۆکەوان، ئەی بۆ توانای وردبینی لە پێشەنگی و ئازایەتی و ئارامی و شێنەیی و بڕیاردانی گونجاو لە کاتی پێویستداو سەرکێشی کە هەموویان لە سیفەتە تایبەتییەکانی فڕۆکەوانن لە دەروونی خۆمدا پەرەیان پێنەدەم و لە کارەکەمداو لە ژیانی ڕۆژانەمدا سوودیان لێوەرنەگرم، بۆ ئەوەی کەمێك لەو خەونەشمدا بژیم دەکرێت بە فڕۆکە گەشت بکەم، من لە ژیاندا بۆم نەلواوە ببم بە فڕۆکەوان کە خەونی گەورە بووە لە ژیانمدا، بەڵام ئەمە ڕێگەم لێناگرێت ببم بە فڕۆکەنشین و لە گەشتێکدا گەر ڕێگەیان پێدام بچمە لای فڕۆکەوانەکەو بۆ چەند ساتێك لە کەش و هەوای خەونەکەمدا بژیم، ئیدی پێویست ناکات نیگەران بم ئەگەر خەونم بوون بە پزیشك بێت و ئێستا نەبووبم، نەبووم بە ماقناس، بەڵام دەتوانم کاری ژمێریاری بەوپەڕی وردی و ڕاستیەوە ئەنجام بدەم ... هتد.

دواجار مرۆڤ یەکجار دەژی، جارێکی دی ئێمە نازێین بۆ ئەوەی بەدڵی خۆمان ئەو کارە یان ژیان یان هاوڕێیە یان هاوسەرە یان خەونە هەڵبژێرین کە دڵمان دەیخوازێت و ئەقڵمان پەسەندی دەکات، ئەگەر هەریەك لەوانە بەدڵی خۆمان نەبێت، کاتێك ئەمە دەڵێم، نامەوێت بەهەڵە لێم تێبگەن و وابزانن من دەمەوێت مرۆڤ کاراکتەرێکی بێ خەون بێت و لە ژیانیدا چی هاتە پێشەوە پێی ڕازی بێت، بەپێچەوانەوە من شەیدای ئەسرەوتن و هەوڵی بەردەوامم، تاترۆسکایی هیوا هەبێت دەبێت هەوڵ بدەین بۆ بەدیهێنانی ئەوەی دەمانەوێت و ئەوپەڕی تواناکانمان بخەینەکار بۆ ئەوەی ئەگەر سەرکەوتنیشمان بە دەستنەهێنا هیچ نەبێت ویژدانمان ئاسودە بێت. کە منداڵ بووین باوکم هەمیشە پێی دەوتین ئێوە بخوێنن و لە کۆششکردن دریغی مەکەن ئەوەی دەمێنێتەوە تەنیا لە ئەستۆی ئێوەدا نییە، چی دەبێت یان ئەنجامەکە چۆن دەبێت. خواستمە پێتان بڵێم بۆ بەدیهێنانی ئەو خەونەی لە زەینتدا سکێچەکەیت وێنا کردووە، تەنیا تۆزقاڵێك وزەت بەفیڕۆ مەدە و بۆ تەنیا ساتێك ئەوە لەیاد مەکە تۆ دەتوانیت ئەو خەونە بێنیتەدی ئەگەر خاوەنی ئیرادەو پلان بیت، تا ئاستی سەرکێشی و ریسك وزەکانت بۆ بەدیهێنانی خەونەکەت بخەرەگەڕ، بەڵام لەبەر هەر هۆیەك بێت ئەگەر خەونەکەت نەهاتەدی، ئەم ژیانە پڕە لە خەونی دی دەتوانیت خەونێکی دی هەڵبژێریت و تواناکانتی بۆ تەرخان بکەیت، چونکە هەندێکجار ئەو مرۆڤانە دەبینین کە لە ژیاندا بە خولیای بەدیهێنانی خەونێکەوە دەژین و سەر ئەنجام بەدەست بەتاڵی ژیان بەجێدێڵن و ئەو کەسانە پێیان وایە ژیان لەو خەونەدا بەرجەستە بوو، بۆنموونە پێی وایە لەبەر ئەوەی نەبووە بە ئەندازیار ئیدی هەرکارێك بکات گرنگ نییە، نەخێر پێموایە ئەمە بیرکردنەوەیەکی دروست نەبێت، لەوانەیە بۆ تۆ خەونێکی دیکە تەواو گونجاوو شیاو بێت و تەنیا ئەوەندە بەسە فرسەتێکی دیکە بە خۆت بدەیت.

خولیاکانمان:

هیچ شتێك لەوە خۆشتر هاوکات کاریگەرتر نییە خولیایەکت هەبێت، چونکە کاتێك ئەو خولیایە پراکتیزە

دەکەیت واتە لەگەڵ کەسێکی خۆشەویستدا دانیشتوویت و زۆر لێوەی نزیکیت و گوێی لێدەگریت و گوێت لێدەگرێت و لەوانەیە هەموو دەوروبەری خۆت لەوکاتانەدا لەیاد بکەیت، لەدوای دانیشتنەکەشتان هەست بە بەختەوەری یان راسترە بڵێین حەوانەوەیەکی دەروونی جەستەیی بێ وێنە دەکەیت ، ئەو کەسەش خۆتی، بەمانایەکی دی خولیاکانمان ئەو ئاوێنەیەن کە خۆمانی تیادا دەبینین یان دیوەکەی دیکەمان ئەو خولیاو ئارەزووانەن کە هەستدەکەین حەسانەوەمان پێدەبەخشن، ئەو حەزی لەسەیری تۆپی پێیە، برلکەم شەیدای بەخێوکردنی باڵندەو بولبولە، هاورێیەکم هەیە هیچ کەس نایناسێت، بەڵام هەمیشە بەدیار تەواوکردنی تابلۆیەکەوە لەلەندێشەدایە، خوشکەکەم ئەگەر گۆرانیبێژ بووایە ئێستا خاوەنی دەیەها سی دی دەبوو ئەوەندەی حەز لە گۆرانی و میوزیکە، لەباوکییەوە بەخێوکردنی کەوی بۆماوەتەوە، باوکم شەیدای گوڵوگوڵزارە باخچەکەشی مەتر بە دووە، ئەو چەندەها سەعات سەری بەسەر کتێبێکدا شۆڕکردۆتەوە بێتاقەتیش نابێت، نازانە دراوسێکەمان بۆ ئەوەندە حەزی لە میوانداریە ئەگەر میوانی نەبێت خۆی دەبێتە میوانی ماڵێکدا چەندەهاو چەندەها خولیاو ئارەزووی دی لە هەژماردن نایەن، گرنگ ئەوەیە چالاکییەك هەبێت لەژیاندا دڵمان پێی ئاسودە بێت، ئەگەر ئەو کارە بەلای کەسانی دییەوە زۆر بێبایەخیش بێت گرنگ ئەوەیە ئێمە پێی ئاسودەبین، مرۆڤی ئاقڵیش ئەو کەسەیە لەگەڵ مێشك و توانای خۆیدا تەبایەو بەخۆی و توانستەکانی ئاشنایەو لە هەڵبژاردنی خولیاکانیدا سەرکەوتووە، چەندە ئەو خولیایە بەسود بێت بۆ خۆمان یان بۆ کەسانی دەوروبەرمان یان بۆ سەرجەم مرۆڤایەتی ئەوەندە زیاتر بەئەنجامدانی دڵخۆش و کەیفخۆش دەبین و هەستدەکەین کارێکی جوانمان کردووە، چونکە کات وەك دەڵێن مرواریەکی بەنرخەو نرخی لای ئەو کەسانەیە کە دەزانن چۆن بەکاریبێنن و شەوق و درەوشانەوەی بەدیار بخەن، نەك وەك ئەوانەی لەیادی دەکەن و وەك پارچە ئاسنێکی بێ نرخ لەگیرفانی چاکەتێکی زستانەدا بەجێی دێڵن.

ئەزموونەکانمان:

هیچ کاتێك ئەزموونی کەسانی دی پێوەر نین بۆ سەرکەوتنی ئێمە لە هەمان بابەتدا، بە مانایەکی دی پێویست ناکات من خۆم بە هاورێکەم بەراورد بکەم، ئەگەر ئەو لە ئەزموونێکدا یان لە کارێکدا سەرکەوت و من نەمتوانی، ئەوە ناگەیەنێت من شکستم هێناوە چونکە هەریەکەمان خاوەنی کەسێتی و مۆرك و باکگراوندی کولتوری و کۆمەڵایەتی جیاوازین، ئەگەر ئەو بتوانێت خێزان لەگەڵ کەسێکی کەمئەندامدا پێکەوە بنێت و بە بەختەوەریش بژی هەڵەیە من وەك ئەو بکەم، چونکە لەوانەیە ئەو ژیانە بەختەوەرییەی ئەو بۆ من دۆزەخ بێت، ئەمە شکستی من ناگەیەنێتە لەبەرئەوەی من وەك مرۆڤێك ناتوانم لەو ژیانەدا بەو شێوەیە ئاسوودەبم، ئەگەر هاورێکەم وێڕای کاری سەرەکی خۆی توانی کارێکی دیکەش بکات، مەرج نییە ئەوە لە توانای جەستەیی و کۆمەڵایەتی مندا بێت، ئەمەش هیچ تەمبەڵی و بێ خواستی من بۆ باشبوونی گوزەرانی خێزانەکەم ناگەیەنێت، چونکە گێلیە بڕوا بەوە بکەین میزەڵانێك لە قەبارەی سروشتی خۆی زیاتر هەوا بگرێت، لەبەرئەوەی ئاسایی دەتەقێت، ئێمەش توناکانمان دەشێت تا ئاستێك سنوردار بن، یان بە لایەنی کەمەوە لەوانەیە سنوردار کرابن ئەویش بە هۆی ئەو بارە کۆمەڵایەتییەی تیایدا دەژین یان ئەو ئەرکە پەروەردەییەی وەك دایك یان باوك یان خوشك و برایەکی گەورە یان وەك هاوسەر لە ئەستۆمانە، ئەمانە لەوانەیە وامان لێبکەن نەتوانین لەوە زیاتر توناکانمان بخەینەگەڕ ئەگەر لە راستیدا خاوەنی لەو توانایانەش زیاتر بووین، د. پۆل شوشار دەڵێت: «پێویستە مرۆڤ بەردەوام رابکات هیچ بوارێك نییە بۆ دانیشتن».

کەواتە گرنگ ئەوەیە ئێمە بجوڵێین و چالاکی و کاری باش و بە بەرهەم دروستمان بێت، ئیدی مەرج نییە من وەك کەسانی دی بم دەشێت من حاڵەتێکی تایبەتی بم و دەشێت هاو وێنەشم زۆر بن، بەڵام ئەوە بزانن گرنگ نییە ئێمە چ کارێك دەکەین و چەندە کارو ئەزموونمان لە کارو ئەزموونی کەسانی دی دەچن، بەڵکو گرنگ ئەوەیە چەندە بە ئەنجامدانی باری دەروونیمان دەحەوێتەوەو لە خۆمان رازی دەبین، لەبەرئەوە تا دەتوانی لە رەهەرفتنی کارەکانی رۆژانەدا بە چاوپۆشین لەوەی چ کارێك دەکەیت جدی بە، چونکە بەشێکی گەورەی بەختەوەریمان لەم هەستەوە دەستدەکەوێت، لەو بڕوایەشدا نیم مرۆڤی ژێر حەوانەوەی دەروونی و جەستەیی لە تەمبەڵی و بێکاری و بێ جووڵەییدا هەست پێبکات.

دەروون و ئەقڵت واڵا بکەو دەروازەکانی بە رووی ژیاندا بکەرەوە و لە خۆڕایی و بێ بیرکردنەوە هیچ سنوور و کۆت و بەندێکی وەهمی بۆ خۆت مەکێشە دوایی نەتوانیت لێیان بڕۆیتە دەرەوە، دڵنیام بەشی ئەوە درك و ئاوەزت هۆشیارە نەکەویتە هەڵەی باوو نەشیاوەوە، ئیدی بۆچی چێژ لە ژیان وەرناگریت و هەموو پەنجەرەکانت واڵا ناکەیت و ئاسۆکان ئەزموون ناکەیت؟

سوهراب دەڵێت: بەوە رازی نابم دەڵێن لی قەراغ دەریا نەرمە دەبێت خۆم بە پێخاوسی بە سەریدا بڕۆم، کەواتە

ئەکرەم قەرەداخی

پێکهاتەی هیمۆگلۆبین

هیمۆگلۆبین Heamoglobin یان Hemoglobin که کورتەکە Hb یان Hgb پە پێکهاتەیەکە ئاسنی تێدایە و ئۆکسجین لە ناو خرۆکە سورەکانی خوێندا دەگوێزێتەوە بۆ هەموو بەشەکانی لەش.

هیمۆگلۆبین پرۆتینێکە ٪97 خرۆکە سورەکان بە وشکراوەیی پێکدەهێنێت لە هەموو شیردەرەکاندا و ٪35 ی هەموو پێکهاتەکەی بە ناوێشەوە.

هیمۆگلۆبین ئۆکسجین لە سییەکانەوە یا لە گەوانە ریشەدارەکانەوە وەك لە (ماسیدا) دەگوێزێتەوە بۆ هەموو بەشەکانی لەش وەك ماسوولکەکان بۆ نموونە.

و ئۆکسجینەکە دەدات بە خانەکانی لەش بۆ بەکارهێنان سەرەرای ئەوەش گەلێك رۆڵی دیکەی هەیە کە لە جۆرێکەوە بۆ جۆرێکی دی دەگۆرێت.

دۆزینەوەی:

پرۆتینی هەڵگری ئۆکسجین کە پێی دەوترێت هیمۆگلۆبین لە ساڵی 1851 لە لایەن ئۆتۆفەنك (Otto funke)ەوە دۆزرایەوە لەو ساڵەدا کۆمەڵێك وتاری بڵاو کردەوە کە تیایدا وەسفی کریستاڵەکانی هیمۆگلۆبینی کرد کە چۆن بە هۆی چەند توێژینەوەیەکەوە وەکو ئاوی پاکژ و ئەلکهول و هی دی خرۆکەی سوور روون بکاتەوە کە لە پاشتردا هەڵمینی هێواشی بۆ شلە پەیدابووەکە کردووەو ئەو ماددە سوورەی تیادا دۆزیوەتەوە. لە پاشتردا ئەو ماددە سوورە لەلایەن فیلیکس هوپسیلەر Felix Hoppe Seyler لەچەند ساڵێك دوای ئەوەدا ناونرا هیۆگلۆبین.

لە ساڵی 1959 دا ماکس پێریۆتز Max Perutz توانی پێکهاتەی گەردی هیمۆگلۆبین بدۆزێتەوە لە ساڵی 1962 دا لەگەڵ جون کیندرو John Kendrew توانییان لەسەر ئەم کارەیان پاداشتی نۆبڵ لە کیمیادا وەرگرن.

رۆڵی هیمۆگلۆبین لە خوێندا لەلایەن زانای فسیۆلۆژی کلود بیرنارد Clande Bernard دۆزرایەوە.

جێی ئاماژەیە وشەی هیمۆگلۆبین لە دوو وشەی لێکدراو پێکهاتووە کە بریتین لە هیم (heme یان heam) و گلۆبین (globin).

و هەر کۆمەڵەیەکی هیم یەك گەردیلە ئاسنی تێدایە کە دەتوانێت بە هۆی دوو جەمسەرەوە لەگەڵ ئۆکسجین یەکبگرێت. جۆری ناسراو لە هیمۆگلۆبینی شیردەرەکان چوار

یەکەی (هیم) ی تێدایە.

بۆماوەزانی Genetics

هەر بازدانێك لە جینی دروستکەری هیمۆگلۆبیندا رووبدات دەبێتە هۆی گۆرانکاری لە هیمۆگلۆبینەکەدا بەشێك لەم گۆرانکاریانە دەبنە هۆی کۆمەڵێك نەخۆشی کە پێیان دەوترێت نەخۆشیەکانی هیمۆگلۆبین haemoglobin pathies لە مۆوقدا.

هەرە ناسراوەکەیان داسە ئەنیمیایە sickle cell diasease، کە ئەوە یەکەمین جۆری نەخۆشی هیمۆگلۆبینە کە لەسەر ئاستی گەردی باسکرابێت، جۆرێکی دیش پێی دەوترێت سالاسیمیا (Thalassemias) کە هەردوو جۆری هیمۆگلۆبین دەگرێتەوە، ئاسایی (normal) و نا ئاسایی (ubnormal)، بەشی زۆری ئەم نەخۆشیانە لە پاشدا دەبنە هۆی کەم خوێنی شێوگی گەردی هیمۆگلۆبین لە ناو جۆرە جیاوازەکاندا جیاوازە، ئەوەش هەمووی بە هۆی کردارەکانی بازدانەوە رویانداوە بە توندی یا زۆر بە کەمی.

دروستبوونی Synthesis

هیمۆگلۆبین(Hb) لە ئەنجامی زنجیرەیەك هەنگاوی ئاڵۆزەوە دروست دەبێت.

هیم (Heme) لە ئەنجامی زنجیرەیەك هەنگاوی یەك لە دوای یەکدا لە مایتۆکۆندریا و سایتۆسۆلی خرۆکەی سووری پێنەگەیشتوودا دروست دەبێت، لە کاتێکدا گلۆبین (globin) لە رایبۆسۆمی سایتۆسۆلەکەدا دروست دەبێت.

تا دێت پێکهاتەی هیمۆگلۆبینەکە پێکدێت لە ناو خانە سەرەتاییەکانی خرۆکە سوورەکان و تۆڕە خانەکانەکانی ناو مۆخی ئێسکدا ناوك لە ناو خرۆکەی سووری شیردەرەکاندا ون دەبێت بەڵام لە باڵندەو هەندێك جۆری دیدا دەمێنێتە، لەگەڵ نەمانی ناوکیشدا لە خرۆکە سوورەکانی شیردەرەکاندا، بەڵام پاشماوەی رایبۆسۆم هەر بەردەوام دەبێت لە دروستکردنی هیمۆگلۆبیندا تا تۆڕە خانەکان (RNA) مکەی خۆیان ون دەکەن.

بە کورتی هیمۆگلۆبین لە چی پێکدێت؟

- هەر گەردێکی هیمۆگلۆبین لە چوار زنجیرەی فرە پێپتید پێکدێت کە پرۆتینێك پێکدەهێنێت پێی دەوترێت گلۆبین (globin)، هەر یەکێك لەو زنجیرانە یەکدەگرن لەگەڵ گەردێك هیمدا (Heme) کە بریتییە لە کۆمەڵەیەکی ئاڵۆز و ئاستی تێدایە و ئەو ئاسنەی لە هیمەکەدایە ئۆکسجین وەردەگرێت لە سییەکانەوەو دەیگوێزێتەوە بۆ بەشەکانی لەش.

پلازمای خوێن نزیکەی 3٪ مل لە ئۆکسجین دەگوێزێتەوە بۆ هەر 100 مل لە ئۆکسجین. جێی ئاماژەیە پاش پێدانی ئۆکسجین لەلایەن هیمۆگلۆبینەوە بە خانەکانی لەش، ئەو دوانۆکسیدی کاربۆنەش وەردەگرێت کە خانەکان لە ئەنجامی زیندەپاڵەوە (Metabolism) دروستیان کردووە و لەوێوە دەیگوێزێتەوە بۆ ناو سیکڵدانۆچکەکان و لەوێشەوە بۆ دەرەوە.

واتە مرۆڤ لە هەناسە وەرگرتندا ئۆکسجین وەردوگرێت و لە هەناسە دانەوەشدا دوانۆکسیدی کاربۆن دەداتەوە، کە هەر هەموو کردارەکان بەهۆی هیمۆگلۆبینەوە دەبێت.

چۆن هیمۆگلۆبین دەپێورێت؟

زۆر رێگا هەیە بۆ پێوانی هیمۆگلۆبین کەبەشێکی زۆریان لە رێگای ئامێری تایبەتەوەیە لە زۆربەی نەخۆشخانەو کلینیکەکاندا هەیە جگە لە پێوانی هیمۆگلۆبین زۆر پێکهاتەو شتی دیش دەپێوێت و بەرئەنجامەکانیان بە دەستەوە دەدات.

یەکێکی دی لەو رێگایانە رێگای کیمیاییە کە تیایدا خرۆکەی سور دەشکێنرێت، بۆ ئەوەی هیمۆگلۆبینەکەی ناوی بکرێتە شلەیەکەوە، هیمۆگلۆبینە بەرەڵاکە دەدرێتە بەر ماددەیەکی کیمیایی کە سیانیدی تێدایە کە لەگەڵ گەردی هیمۆگلۆبینەکەدا یەك دەگرێت بۆ پێکهێنانی ئاوێتەی سایانمیتهیمۆگلۆبین (Cyanmethemoglobin) لە پاشدا روناکیەك دەدرێتە شلەکە، لە پاشدا ئەوە دەپێورێت ئایا چەند لە رووناکیەکە (بە تایبەتی رووناکییەك لە درێژی شەپۆلی 540 نانۆمەتردا) بەو شێوەیە بڕی هیمۆگلۆبینەکە دەردەکەوێت.

بەهای هیمۆگلۆبینی ئاسایی چەندە؟

ئاستی هیمۆگلۆبین بڕی هیمۆگلۆبین لە گرامێك لە دیسیلیترێکی (گم / دیسلیتر) (gm/dl) خوێندا دەپێورێت، دیسیلیترێك بریتییە لە 100 میلیلیتر.

ئاستی هیمۆگلۆبین لە خوێندا پشت دەبەستێت بە تەمەن و سەرەتای هەرزەکاریی و توخمی کەسەکەوە. ئەمەی خوارەوە ئاستی ئاساییە:

منداڵی تازە بوو 17 – 22 گرام / دیسلیتر

تەمەنی یەك هەفتە 15- 20 گرام / دیسلیتر

تەمەنی یەك مانگ 11 15 گرام / دیسلیتر

منداڵ 11 15 گرام / دیسلیتر

کوری باڵق 14 15 گرام / دیسلیتر

کچی باڵق 12 16 گرام / دیسلیتر

پیاو لە ناوەڕاستی تەمەندا 12.4 14.5 گرام / دیسلیتر

ژن لە ناوەڕاستی تەمەندا 11.7 13.8 گرام / دیسلیتر

هەموو یەکێك لەم بەهایانە رەنگە کەمێك جیاوازیان هەبێت لە کلینیکێکەوە بۆ یەکێکی دی. هەندێك تاقیگە جیاوازی ناکات لە ئاستی هیمۆگلۆبینی باڵق و « پاش ناوەڕاستی تەمەن »

پ: مەبەست چییە لە ئاستی نزمی هیمۆگلۆبین؟

ئاستی نزمی هیمۆگلۆبین پەیوەندی بە بوونی کەم خوێنییەوە هەیە. گەلێك هۆکار هەن بۆ تووشبوونی کەم خوێنی، یەکێك لە هەرە هۆکارە گرنگەکان خوێن لێ ڕۆیشتنە (برینداری، نەشتەرگەری، قورحەی کۆلۆن، شێرپەنجەی کۆلۆن) بەد خۆراکی (ئاسن، کەمی ڤیتامین B12، ترشی فولیك) کیشەکانی مۆخی ئێسك (لابردنی مۆخی ئێسك بە هۆی شێرپەنجەوە، بەکارهێنانی دەرمانی چارەسەری کیمیایی) هیمۆگلۆبینی نا ئاسایی بۆ نموونە (داسە بەنیمیا)

پ: ئەی مەبەست لە ئاستی بەرزی هیمۆگلۆبین چییە؟

ئاستی بەرزی هیمۆگلۆبین لەو کەسانەدا دەبینرێت کە لە شوێنی بەرزدا دەژین و جگەرە کێش کەمبوونەوەی ئاو لە لەشدا دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی ئاستی هیمۆگلۆبین بە شێوەی کاتی. واتە لەگەڵ وەرگرتنەوەی ئاو یا شلەدا ئاسەر لەسوێ ئاستەکە دەگەڕێتەوە شوێنی خۆی. هەندێك لەو حاڵەتانەی دیکە بە هۆی بەخۆشیەکانی سپییەکانەوە دروست دەبێت وەك بوونی تیومەر (tumors) یان بە هۆی پشێوییەکانی مۆخی ئێسکەوە کە پێی دەڵێن (polycythemia rubravera) و خراپ بە کارهێنانی دەرمانی ئیرسرۆپۆلیتین (Erythropoietin) لەلایەن وەرزشکارانەوە

ژماردنی تەواوی خوێن

پ: مەبەست لە تێستی ژماردنی تەواوی خوێن چییە؟

مەبەست لێی ژماردنی تەواوی ئەو خانانەیە کە لە ناو خوێندان، بە زۆری ئەم ژماردنە لەلایەن ئامێرێکی تایبەتەوە دەکرێت کە ژمارەی هەموو پێکهاتەکانی خوێن دەردەخات.

بەشی یەکەمی ئەم بژاردنە پەیوەندە بە زانینی تەواوی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان لە خوێندا (W.B.C) هەروەها ژمارەی تەواوی خڕۆکە سوورەکان و حەپلەکانی خوێن. بە زمانی زانستی ئەم ژماردنە پێی دەوترێت (C.B.C).

پ: بەها دیارەکانی ژماردنی تەواوی خوێن چەندە؟

بە شێوەیەکی گشتی بەهاکان بەم شێوەیەیە:

1. خڕۆکەی سپی خوێن (WBC) بریتییە لە 4300 بۆ 10800 لە یەك ملمیەتر سێجادا (1ملم³). کە دەتوانرێت بەیەکەی جیهانی بەم شێوەیەی خوارەوە بنوسرێت ($4.3 - 10.8 \times 10^{3}$) خانە لە (1 ملم³)

هەروەها ئامێرەکە دەتوانێت بڕی تەواوی هەریەك

له جۆرەکانی خرۆکەی سپی دەنکۆڵەدار (granulocytes) که بریتیین له هاوتاکان و ترشەکان و تفتەکان و نا دەنکۆڵەدار (nongranulocytes) لیمفۆسایت و مۆنۆسایت دەربخات.

2. خرۆکەی سووری خوێن (RBC)

ژمارەی خرۆکەی سوور له یەك ملیمەتر سێجادا (1 ملم^3) بریتییه له 4.2 – 5.9 ملیۆن و به یەکەی جیهانیش به شێوەی ($4.2 - 5.9 * 10^3$) دەپێورێت له (1ملم^3) دا.

هیمۆگلۆبین Hb:

وەك له سەرەوە ئاماژەمان پێدا هیمۆگلۆبین بریتییه لەو پرۆتینەی دەکەوێتە ناو خرۆکە سوورەکانەوە ئەو رەنگە سوورەی پێدەدات.

ناستی ناسایی هیمۆگلۆبین بریتییه له 13 – 18 گرام له دیسیلترێکدا له پیاودا و 12 – 16 گرام له ژندا.

یەکەی جیهانیش بریتییه له (8.1 – 11.2 Millimoles / liter) له پیاودا و 7.4 – 9.9 له ژندا.

هیماتوکرات (Hct):

بریتییه له قەبارەی خرۆکە سوورەکانی خوێن لەسەر کۆی قەبارەی ناسایی ئەم هیماتوکراتە له نێوان دوو توخمەکەدا جیاوازە، ئەوەتا له نێردا بریتییه له 45 – 25 ٪ بەڵام له مێدا بریتییه له 37 - 48 ٪.

قەبارەی سەرەکی خانەکان (Mean Cell

(Volume) (MCV

بریتییه له تێکرای قەبارەی خرۆکە سوورەکان ئەم ژمارەیەش له هەردوو ژمارەی هیماتوکرات و ژمارەی خرۆکە سوورەکانەوە دەردەهێنرێت که ژمارەی ئاسایی بریتییه له 86 – 96 فیمتولیتر (Femtoliterrs).

ژماردنی سەرەکی هیمۆگلۆبینی خانەکان (mch):

بریتییه له تێکرایی بڕی هیمۆگلۆبین له تێکرایی خرۆکە سوورەکاندا ئەم ژمارەیە له ژماردنی هیمۆگلۆبین و ژماردنی خرۆکە سوورەکان به یەکەوە وەردەگیرێت که ژمارە ئاساییەکەی بریتییه له 27 – 32 پیکۆگرام (Picograms).

ژمارەی پەرەکانی خوێن (Plaletet acount):

پەرەکانی خوێن خانەی تەواو نین چونکه به شێوەی پارچه بوون له خانه گەورەکانی ناو مۆخی ئێسك (Megakaryocyte) وە پەیدا دەبن و رۆڵێکی گەورەیان هەیە له وەستاندنەوەی مەبنی خوێندا. ژمارەی ئاسایی ئەم پەرانە بریتییه له 150 هەزار تا 400 هەزار له (1سم^3) واته (150 – 400 *10^9 liter) جێی ئاماژەیە هەموو ئەم ژمارانە له تاقیگەیەکەوە بۆ یەکێکی دی کەمێك جیاوازیان هەیە.

پ: مۆخی ئێسك چییە؟

مۆخی ئێسك (Bone Marrow) بریتییه له ماددەیەکی نەرم کەوتۆتە ناو سێنتەری ئێسکەوە له هەندێك ئێسکدا مۆخی ئێسك تەنها له جەوری پێکهاتووە.

جێی ئاماژەیە که خانەکانی مۆخی ئێسك لەگەڵ یەکدا جیاوازن، هەندێکیان تەنها خرۆکەی سپی دروست دەکەن و هەندێکیان تەنها خرۆکەی سوور و هەندێکیشیان پەرەکانی خوێن.

هەندێکجار مۆخی ئێسك خانەی نا ئاسایی تێدا دروست دەبێت و بەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانکاری له دروستکردنی خرۆکەکانی خوێندا (Cancer Cells).

لەبەرئەوەی دروستکردنی خرۆکەی سوور پێویستی بە ئاسن هەیە بۆیە مۆخی ئێسك باشترین و چاکترین شوێنی هەڵگرتنی ئاسنە له لەشدا.

پ: مەبەست چییە لە پرۆسەی مۆخی ئێسك؟

پرۆسەی مۆخی ئێسك کە پێشی دەوترێت (aspiration) تەکنیکێکە بە کاردێت بۆ دەستکەوتنی پرۆتینی خوێن (مۆخ) لە ناوەندی ناوەوەی ئێسکدا بە مەبەستی لێنۆڕین و پشکنینی لە تاقیگەدا بۆ گواستنەوەی بۆ کەسێکی دی ئەوەش بە پێدا کردنی دەرزییەك دەبێت بۆ ناوەوەی ئەو ئێسکەی مۆخی تێدایە و لە پاشدا دەرهێنانی بەشێکی کەم لە مۆخەکە و پشکنینی لە تاقیگە.

پ: بۆ ئەو کارە دەکرێت؟

بەشی هەرە زۆری تێکچوون و پشێوییەکانی خرۆکەو خانەکانی خوێن دەگەڕێتەوە بۆ پشێوی یان تێکچوونی مۆخی ئێسك لەبەرئەوە پزیشك لە کاتی هەست پێکردنی هەر تێکچوونێك لە ژمارەو قەبارەو شێوەی خرۆکەکاندا لە پێش هەموو شتێکدا بیری بۆ مۆخی ئێسك دەچێت پشکنینی مۆخی ئێسك ڕاستەوخۆ بوونی پرۆتینی نا ئاسایی (وەك ئەمایلو دوزس) (amylodosis) دەردەخات یان هەوکردن (وەك سارکۆدۆزس (Sarcodosis)) یان تووشبوونی میکرۆبی (وەك سیل Tuberculosis).

گواستنەوەی خوێن Blood Transfusion

گواستنەوەی خوێن بریتییە لە گواستنەوەی بڕێك خوێن لە کەسێکەوە کە پێی دەوترێت بەخشەر (donor) بۆ کەسێکی دی کە پێی دەوترێت وەرگر (Receipants). ئەوەش بە مەبەستی جێگرتنەوەی کەمی یان لە دەستدانی بڕێك خوێن لە کەسی دووەمدا لە ئەنجامی خوێن لێ ڕۆیشتن یان زامداری یان نەشتەرگەری هتد. لە زۆرێك لە کردارە نەشتەرگەرییەکاندا نەخۆش پێویستی بە خوێن دەبێت بۆ جێگرتنەوەی ئەو خوێنەی کە لە کاتی نەشتەرگەرییەکەدا دەڕوات، لەبەرئەوە پێش کاری نەشتەرگەرییەکە پزیشك داوای ئامادەکردنی خوێن لە کەسوکاری نەخۆشەکە دەکات. دەبێت بە لای کەمەوە دوو ڕۆژ پێش کاری نەشتەرگەرییەکە ئەو خوێنە ئامادەبکرێت و لە تاقیگەی خوێن هەڵگرتندا هەڵگیرێت پاش ئەوەی هەموو لێنۆڕین و پشکنینێکی تەواوی بۆ دەکرێت کە ڕاستەوخۆ وەك خوێنی نەخۆشەکە بێت.

ئەگەر نەخۆش لە کاتی خوێن تێکردندا هەستی بە هەندێك ناڕەحەتی کرد وەك خوراندنی پێست وسووربوونەوەو هەناسە توندی، کۆکە و تا، پێویستە خێرا داوای وەستاندنی خوێن تێکردنەکە بکات.

بەکارهێنانی خوێنی کەسەکە خۆی Autologus Blood.

مەبەست لەم پرۆسەیە ئەوەیە هەندێك کەس کە نیازیان هەیە نەشتەرگەری شوێنێکی لەش بکەن، دەچن بە ماوەیەك پێش نەشتەرگەرییەکە چەند لیترێك خوێنی خۆیان دەبەخشنە بانکێکی خوێن بۆ هەڵگرتن، بانکەکەش ناوو ژمارەی تەواوی کەسەکەی لەسەر دەنوسێت و لە کاتی نەشتەرگەرییەکەدا خوێنەکەی خۆی تێدەکەنەوەو بەوە پێویستی بە وەرگرتنی خوێنی هیچ کەسێکی دی نابێت بەڵام زۆرێك لە نەخۆشخانەکان قەدەغەی ئەم حاڵەتە دەکەن.

پ: مەبەست لە بەکارهێنانەوەی خوێنی کەسەکە خۆی لە کاتی نەشتەرگەریدا چییە؟

لە هەندێك حاڵەتی کتوپڕدا لە کاتی نەشتەرگەرییەکەدا ئەو خوێنەی لە کەسەکە دەڕوات، ناهێڵێت بە فیڕۆ بچێت بەڵکو بۆی کۆ دەکرێتەوە و لە پاش نەشتەرگەرییەکە ڕاستەوخۆ دەکرێتەوە لەشی، سوودی ئەمە بۆ ئەوەیە کە پێویستی بە خوێنی کەسی دی نەبێت، بەڵام جێی ئاماژەیە ئەم خوێن وەرگرتنە لە حاڵەتەکانی بوونی شێرپەنجە و بوونی میکرۆب لە خوێندا ناکرێت.

پ: مەبەست لە ڕوونکردنەوەی هیم hemodiliution چییە؟

لە هەندێك حاڵەتی تایبەتی نەشتەرگەریدا پێش کاری نەشتەرگەرییەکە بە ماوەیەکی زۆر کەم بڕێك خوێن لە کەسەکە وەردەگیرێت و دەکرێتە شوشەی تایبەتییەوە و خوێنەکە بە هۆی چەند شلەیەکی تایبەتەوە ڕوندەکرێتەوە، لە پاشدا لە دوای نەشتەرگەرییەکە ئەو خوێنەی ڕونکراوەیە دەکرێتەوە ناو لەشی کەسەکەسوودی ئەوە بۆ ئەمەیە کە پێویستی بە خوێنی کەسی دی نەبێت و بەو خوێنە ڕونکراوەیە جەستەی کارەکانی بکات تا سەرلەنوێ لەش خوێنی تەواوی خۆی دروست دەکاتەوە.

پ: ئەفیرێزس Apheresis چییە؟

کردارێکە بریتییە لە وەرگرتنی تەنها بڕێك لە پەڕەکانی خوێن و پلازما لە کەسێکەوە کە دەیانەوێت

نشتەرگەری بۆ بکەن، لە پاش نەشتەرگەرییەکە ئەو برە لە پەرەکانی خوێن و پلازمای تێئەکرێتەوە ئەمە پارمەتییەکی زۆری دروستکردنی قەتماغەو سارێژبوونی برینەکە دەدات، بەلام خراپییەکەی ئەوەیە بۆ گەلێک جۆری نەشتەرگەری تایبەتی دەست نادات.

بە کارهێنانی خوێنی بەخشەر Dono Blood

زۆربەی ئەو خوێنانەی کە دەبەخشرێن دەخرێنە ژێر پشکنین و لێئۆڕینی تایبەتەوە بۆ زانینی گونجاندنی خوێنەکە لەگەڵ خوێنی نەخۆشەکەدا لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک مەترسی تایبەتی هەیە کە رەنگە وابە ئاسانی لە پشکنینەکاندا دەرنەکەون وەك بوونی ڤایرۆسی هەوی جگەر (hepatitis virus).

پ: ئەی وەرگرتنی خوێن لە بانکی خوێنەوە چۆنە؟

ئەو کردارە لەلایەن پزیشکەوە دەگرێت پاش ئەوەی خوێنی کەسە نەخۆشەکە پێش نەشتەرگەری پشکنینی بۆ دەکرێت بۆ زانینی گرووپی خوێنەکەی لە پاشدا ئەو زانیاریانە دەنوسرێت بۆ بانکی خوێن، ئەوانیش بەپێی زانیارییەکان لەو خوێنانەی لایانە خوێن دەنێرن بۆ نەخۆشەکە، مەترسی سەرەکی وەرگرتنی ئەم خوێنە لەوەدایە کە ترسی بوونی ڤایرۆسەکانی هەوی جگەر یا ئەیدز هەیە لەو خوێنەدا.

پ: مەبەست لە ئۆکسی هیمۆگلۆبین Oxy hemoglobin چییە؟

ئەو پێکهاتەوەیە کە لە ئەنجامی یەکگرتنی ئۆکسجین لەگەڵ هیمدا لە سیکلدانوچکەکانی سییەکاندا و بە هۆی خوێنەوە دەیگەیەنێتە خانەکانی لەش کە لەوێدا ئۆکسجینەکە تێکەڵ بە سورێک دەبێت پێی دەوترێت سوری کریبس (Krebs cycle) لە مایتۆکۆندریادا و لە ئەنجامدا خۆراکی هاتوو دەسووتێت و وزە دەبەخشێتە لەش بە شێوەی (ATP).

پ: خرۆکەی سوور چۆن دروست دەبێت؟

خرۆکەی سوور وەك لە پێشەوە ئاماژەمان پێدا لە مۆخی سووری ئێسکەوە دروست دەبێت بۆ ئەوەش پێویستە کۆمەڵە ترشێکی ئەمینی هەبن بۆ دروستکردنی پرۆتینی پێویست بۆ دروستبوونی خرۆکەکان کە هەریەکەیان نزیکەی 110 120 رۆژ دەژین و لە پاشدا شیدەبنەوە، هەروەها پێویستە بڕی ئاسنی تەواو هەبێت، ئەگەر ئەم بڕە ئاسنە دەستنەکەوت ئەوا حاڵەتێك دروست دەبێت پێی دەوترێت کەم خوێنی کەمی ئاسن (Iron deficiency anemia) ئەو کاتە خرۆکە سوورەکان رەنگیان زۆر کاڵ دەبێت بە هۆی کەمی هیمۆگلۆبینەوە. جێی ئاماژەیە کە ئاسن خرۆکە شکاوەکان جارێکی دی لە لەشدا بە کاردەهێنێتەوە، بەلام هەر چۆنێك بێت مرۆڤ رۆژانە پێویستی بە بوونی 5 ملیگرام ئاسنی نوێ هەیە کە بچێتە مۆخی سووری ئێسکەوە بۆ پیاو، و بە لای کەمەوە 10 ملیگرامیش بۆ ژن. هۆکەشی ئەوەیە کە ژن بە هۆی کرداری کەوتنە سەر خوێنەوە بڕێك لە خوێنی ون دەکات و بەردەوام پێویستی بە ئاسن دەبێتەوە، هەروەها بۆ دروستبوونی ئەم خرۆکانەلەش پێویستی بە ڤیتامین (B12) و ترشی فۆلیك هەیە نەبوونی ئەم توخمانە بە زۆری دەبێتە هۆی جۆرێك لە کەم خوێنی خرۆکەی گەورە (Macrocytic Anemia).

جێی ئاماژەیە ڤیتامین (B12) لە جگەردا هەڵدەگیرێت و لەوێوە دەنێرێت بۆ مۆخی ئێسك بۆ ئەوەی بەشداربێت لە دروستکردنی خرۆکە سوورەکاندا.

پ: مەبەست لە دروستکەری سووری Erythropoietin چییە؟

زۆرجار روودەدات بە هۆی حاڵەتێکی نائاساییەوە خرۆکە سوورەکان لە ناو بچن و لەش ژمارەی خرۆکەی سووری تیادا کەم دەبێتەوە، لەبەرئەوە و لەو حاڵەتانەدا مۆخی سووری ئێسك زۆر زیاتر لە جاران خرۆکە دروست دەکات. ئەوەش بە هۆی دەردانی ماددەیەکەوە دەبێت کە گورچیلەکان دەریدەدەن پێی دەوترێت دروستکەری سووری یان ئیرسرۆپۆتین (Erythropoietin) بۆیە لە حاڵەتی لابردنی گورچیلەیەکدا زۆرێك لەو کەسانە تووشی کەم خوێنی دەبن.

سەرچاوە:

1. Guyton: Human Physiology and Mechanism of Disease.

2. Guyton: Text book of Medical Physiology.

3. Hemoglobin: Medcin net. com

4. Hemoglobin: Wekipedia org.

دابەزینی پەستانی خوێن... لەنێوان لاوان و تەمەندارەکاندا

وەرگێڕانی: دانا محەمەد

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یەکێکە لە هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ توشبوون بەنەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ و دەماغ، و یەکێکە لە هۆکارەکانی توشبوون بە نۆبە دڵیەکان و سەرنەکەوتنی دڵ و سەکتەی دەماخی، سەرەرای تێکچوونەکانی فرمانەکانی گورچیلەو تواناکانی بینین و گەلێکی دی لەماکە تەندروستە کاریگەرەکان.

و لەنێو پێداچوونەوەی پزیشکان بۆ خوێندنەوەی باشتر لە پێوانی بڕی پەستانی خوێندا، دەرکەوت سروشتی بریتییە لەپارێزگاری بەپەستانی خوێنەوە بەبڕێک لە 120/80 کەمتر بێت. هۆکەشی ئەوەیە ئەو رەنوسانەی لە 120/80 بەرزترن، وتەنانەت ئەوانەش کەلە 140/89 نزمترن. هەمیشە وەك سەرچاوەی زیان بۆتەندروستی دەمێننەوە.

لەم ئاڕاستە پزیشکییەوە دەربارەی بڕی پێوانی پەستانی خوێن دەردەکەوێت. کەنزمبوونەوەی باشترە لە بەرزبوونەوەی. و ئەمەش بە شێوەیەکی گشتی راستە. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك حاڵەت هەن پەستانی خوێن تیایاندا بە رێژەیەك نزم دەبێتەوە کەدەگاتە ئاستێك زۆر زیان بەتەندروستی دەگەیەنێت. لێرەدا وای لێدێت کەنزمی نابێتە نیشانەیەکی دروستی باش. بەڵکو لەوانەیە ببێتە نیشانەیەك لەبوونی تێکچوونەکانی جەستەدا. وەك نەخۆشیەکانی دڵ و لوولە خوێنەکان و کوێرە رژێنەکان یان کۆئەندامی دەماردا.

دابەزینی پەستانی خوێن دەبێتەهۆی سکاڵا لەدەست گێژبوون یا بورانەوە. لەوانەشە کاریگەرییەکەی درێژ بێتەوە تادەگاتە خوێن نەچوون بۆ دەماخ یائەندامانی زیندەی گرنگ لەلەشدا و ببێتەهۆی نەگەیشتنی ئۆکسجین و مادده خۆراکیەکان، ئەوەش لەوانەیە ببێتەهۆی یەکێك لە حاڵەتە تەندروستیە مەترسیدارەکان، کەپێیدەڵێن شۆك Shock و ئەم کێشەیەش لای بەتەمەنەکان زۆرتر بڵاوە. سەرچاوەکانی پزیشك دڵ ئاماژە بۆ حاڵەتی 20٪ لەوانەدا دەکەن کەتەمەنیان سەروو 65 ساڵە. بەڵام تەنانەت تەندروست باشەکان لەلاوان کچ و کوڕ لەوانەیە تووشی ئەم حاڵەتە ببن.

نیشانەی نەخۆشی:

وەرزشکاران و ئەوانەی لەشێکی جوانیان هەیە

ئاراستەیەك پەستانی خوێنیان لە ئاسایی کەمترە، و هەرگیز هەست بە هیچ نیشانەیەکیش ناکەن، و زۆربەی خەڵکیش کاتێك کەتووشی دابەزاندنی پەستانی خوێن دەبن. بەتایبەتی لە حاڵەتە کتوپڕەکاندا، یەکێك لەم نیشانانەیان تێدا دەردەکەوێت:

- سەرگێژبوون.
- بورانەوە.
- لێڵی لە بینیندا.
- رشانەوە.
- زەردبوون و سەرماو شێی پێست.
- هەناسەی خێراو قوڵ نا.
- هیلاکی و شەکەتی.
- خەمۆکی.
- تینوێتی.

ئەگەر کەسەکە دابەزینێکی جێگیرو بەردەوامی لەپەستانی خوێنیدا هەبوو، نەبووە هۆی ئەوەی هیچ نیشانەیەکی تیادا دەربکەوێت.

ئەوەی پزیشکان لەو حاڵەتەدا داوای دەکەن تەنها بەدووکەوتنی حاڵەتەکەیە لەرێگای دووبارەبوونەوە خوێندنەوەی پەستانەکەی.

لێکۆڵینە پزیشکییەکان:

گرنگ بەتەنها بڕی دابەزینی پەستانی خوێن نییە، بەڵکو ئەو خێراییەی کەتیایدا رووی داوە، لەبەرئەوە وابپێویستە دیدەنی پزیشك بکرێت بۆ زانینی هۆکارەکەی.

بۆئەوەی پزیشکەکە هۆکەی بزانێت، ئاوە رێگا راستە هەڵبژێرێت کەپەستان دەخاتەوە حاڵەتە بنەڕەتیەکەی خۆی. بۆیارمەتیدانی گەیشتن بە زانینی هۆکارەکە، پزیشك گوێ لەوەڵامی نەخۆشەکە دەگرێت بۆ کۆمەڵێك پرسیار، هەروەها لێکۆڵینی کلینیکیشی بۆ دەکرێت بەتایبەتی پەستانی خوێن لەوەزعە جیاوازەکاندا، و لەهەردوو بازووەکەدا، سەرەڕای دڵ و بەشەکانی دیکەی لەش، لەوانەشە پزیشکەکە داوای شیکاری خوێن بکات بۆ زانینی بڕی هیمۆگلۆبین و شەکر و هی دی. و بۆ دڵنیابوون لەسەلامەتی دڵ. پزیشکەکە داوای هەندێك لێکۆڵین دەکات، کەهیچیان لەبری ئەوی دیان نین کە بریتین لە وێنەی هێڵکاری دڵی ئاسایی ECG و وێنەگرتنی دڵ بە تیشکی سەروو دەنگ Echocardioyram و لێکۆڵینی

لێدانەکانی دڵ لەماوەی 24 سەعاتدا، یا ئەوەی پێی دەڵێن دەزگای "هۆلتر Holter monitor" بۆ زانینی بوونی هەر تێکچوونێك لە ترپەی دڵدا، هەروەها تاقیکردنەوەی ئەرکی دڵ Stress test و تاقیکردنەوەی فسیۆلۆژی بۆ دڵنیا بوون لە سەلامەتی هاوگونجاندنی کاری کۆئەندام لەگەڵ دڵ و لوولە خوێنەکاندا وەك: دیاریکردنی گۆڕانکارییەکانی ترپەو پەستان لە قۆناغە هەمە جەشنەکان لەکرداری هەناسەداندا، وەك تاقیکردنەوەی تلیت Tilt – table test و هی دی.

ئەم لێکۆڵینانە بەهەموو جۆرە دیارەکانییەوە یا جۆرەکانی بەپێی داواکارییەکانی پزیشك دەکرێت دەربارەی هەر حاڵەتێك.

چارەسەرو چاودێری دەروون:

دابەزینی ئەوپەستانی خوێنەی کەهیچ نیشانەیەك دروست ناکات، بەزۆری پێویستی بە چارەسەرکردن نییە، و چارەسەریش بۆ نیشانە هەمەجەشنەکانی دابەزینی پەستانی خوێن پشت دەبەستێت بەو هۆکارە بنەڕەتیەی حاڵەتەکەی دروست کردووە، هەرئەوەشە کەپزیشك لەسەرەتادا دەیەوێت بزانێت پێش بڕیاردان لەسەر جۆری چارەسەر، واتە کەمکردنەوەی دۆزی دەرمانەکانی دابەزاندنی خوێن ئەگەر بڕەکەی هۆکەبێت، هەروەها لەگەڵ حاڵەتە نەخۆشییەکانی دیکەدا کەدەبنەهۆی دابەزاندنی پەستانی خوێن. وئەگەر هیچ هۆکارێکی دیاریکراو نەبێت ئاراستەکە بریتییە لەبەرزکردنەوەی ئاستی پەستانی خوێن، بەپێی کۆمەڵێك زانیاری لای نەخۆشەکە، ئامۆژگاری بریتییە لە خواردنی بڕێکی دی لە خوێ و خواردنەوەی بڕی زۆری ئاوو شلەکانی لەگەڵ رەچاوکردنی کاریگەریە جیاوازەکانی لەسەر نەخۆشە جوداکان.

هەروەها لەوانەیە هەندێك کەس سوود لە لەبەر کردنی گۆرەوی توند بەقاچەکان و هەندێك بەشی ران ببینن، و کەلێك دەرمانیش هەن کەیارمەتی چارەسەرکردنی کێشەکە لای هەندێك کەس دەدەن.

بەگشتی پێویستە مرۆڤ بایەخ بەخواردنی دروستی بدات و بڕێکی باشیش ئاو بخواتەوە، و بەهێواشیش لەسەر جێگا یان کورسی هەڵبستێت، پاش وەرگرتنی چەند هەناسە وەرگرتنێکی قووڵ. لەپاشدا وەرگرتنی ژەمی مامناوەند، و ئامۆژگارییەکیش بۆتەمەندارەکان هەیە

ئەوەی کە چاو قاوە پاش نانخواردن بخۆن، چونکە کافایین یارمەتی بەرزکردنەوەیەکی کاتی پەستانی خوێن دەدات.

• حاڵەتە کلینیکیە جیاوازەکان لە دابەزاندنی پەستانی خوێندا.

• ڕێنماییە پزیشکیەکانی ئێستا پەستانی سروشتی خوێن بەکەمتر لە 120/80 ملیمتر جیوە دادەنێت، وهەندێك پزیشکی دڵ هەن وای دەبینن کەباشترین پەستانی خوێن 115/75 ملیمتر جیوە، و بەرزتر لە 120/80 ملیمتر جیوە، کارێکە کەمەترسی زیانی دروستی تێدایە. ئەگەرەکانی توشبوون راستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ بەرزبوونەوەی بری پەستانی خوێنەکەدا.

لەگەڵ ئەوەشدا گرانە بتوانرێت دیاری بری ئەوەبکرێت کەپێی دەڵێن "دابەزینی پەستانی خوێن" هەروەها لەحاڵەتانی نەخۆشاندا وەك تاك و زۆرێك لە پزیشکەکان وای دەبینن کە "دابەزینی پەستانی خوێن" ئەوەیە کەبری پەستانی خوێن خاوبوونەوەی گوێچکەلەبی تیادا لە 90 ملمتر جیوە دابێتو ئەگەر بری پەستانی خوێنی خاوبوونەوە لە 60 ملمترجیوە کەمتر بوو واتە کەمتر بوو لە 90/60 ملمترجیوە، لەهەر یەکێك لەو دوو رەنووسەدا بریتییە لە " دابەزینی پەستانی خوێن" بەومانایەی پەستانی خوێنی مرۆڤ بەدابەزیو دادەنرێت کەئەگەر بۆنمونە 50/118، یا 85/63 بوو ئەمە بەگشتی، بەڵام بەتایبەتیش ئەوا پێنج دۆخ هەیە کە پێویستیان بە پیشاندان و رونکردنەوەیە، چونکە زۆرێك لەوانە دەگرێتەوە کەئەم کێشەیەیان هەیە.

یەکەم: دابەزینی بەردەوام: بریتییە لەحاڵەتی ئەوانەی کەبەردەوام پەستانی خوێنیان دابەزیوە هەروەکو لای هەندێك ژن هەیە. بەڵام لێرەدا پزیشك ئەم حاڵەتی دابەزینی پەستانی خوێنە سروشتی یە بەنەخۆش دانانێت، تائەو کاتەی هەندێك نیشانەیان تێدادەردەکەوێت وەکو گێژبوون یا بوورانەوە، کەوەك دەزانرێت لەئەنجامی کەمی پەستانی خوێنەوە پەیدا دەبن.

دووەم: دابەزینی لەپڕ: بریتییە لەو حاڵەتانەی کەتیایدا دابەزینی پەستانی خوێن لەتێکرا سروشتیەکانی مرۆڤێك کەمتر دەبێتەوەتادەگاتە تێکرای کەمتر، بەڵام ناگاتە کەمتر لە 90/60 بەڵکو لەوە بەرزتر، بەمانایەکی دی، ئەگەر مرۆڤێك تێکرای پەستانی خوێنی نزیکەی 140/90 بوو و ئارادەی 65/100 دابەزی ئەوا ئێمەنەگەیشتووینەتە 90/60، بەڵام 40/25 مان ون کردووە، لێرەدا دەبینین کە پزیشکەکان تێبینی ئەوەدەکەن کە دابەزینی بەرز لە 20 ملمتر جیوە لە خوێندنەوەی پەستانی گرژبوون بەسە بۆئەوەی ببێتەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی وەك سەرگێژخواردن، لەبەرئەوەی دەماخ* لەبەرئەنجامی نەگەیشتنی بری تەواوی خوێن بۆی زیانی پێ دەگات، ئەم جۆرە دابەزینە بە زۆری لەئەنجامی وشك هەڵاتن دروست دەبێت، بەهۆی رەوانییەوە یان زۆر ئارەقکردنەوە لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، لەبەرئەوە پزیشکەکان بایەخێکی زۆر بەم برە دابەزینەدەدەن، لەگەڵ ئەوەی نەگەیشتونەتە ژمارەی کەمتر لە 90/60.

سێیەم: دابەزینی پەستان بەراوەستان بەپێوە: بریتییە لەودابەزینەی کەبەندە بەگۆڕانی باری لەشەوە orthostatic hypotension واتە لەباری پاڵکەوتن لەسەر پشتەوە یان دانیشتن بۆ باری هەستانە سەرپێ و بەزۆری خوێن لەپەلەکانی خواروودا لەساتە وەختەکانی یەکەمی هەستانە سەرپێدا کۆدەبێتەوە، و لەدواتردا نیشانەکانی ئەوە دەردەکەون، واتە جیاوازی لەبری پەستانی گرژبوون کەلە 10 ملمترجیوە زیاترە، واتە ونبوونی برێك لەشلەی لەش کەمایەخی هەیە. یا ونبوونی برێکی گرنگ لە خوێن، یا ونبوونی کۆنترۆڵی ئەو میکانیزمیە دەمارییەی لولەکانی خوێن کە کۆنترۆڵی مەودای دابەزینی سروشتی دەکات. لێرەدا پێویستە بری جیاوازی دابەزینەکەمبزانرێت لە نێوان پێوانی پەستانی خوێن لەحاڵەتی پاڵکەوتن و حاڵەتی هەستانەسەرپێ یان دانیشتندا. و لەزۆربەی حاڵەتە نەخۆشیەکاندا بایەخ بەم لایەنە دەدرێت، ئەم حاڵەتە لەبەرئەنجامی چەند هۆیەکەوە پەیدا دەبێت لەوانە کەهەندێکیان فسیۆلۆژین، هەروەك لەماوەی پاڵکەوتنی درێژخایەن و لەسەر جێگاو حاڵەتی هەستانی خێرا پاش دانیشتن بۆ ماوەیەك بە شێوەی ران خستنەسەر ران یان هەستانە سەرپێ پاش کاری سێکسی، و لەحاڵەتی بوونی نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێندا، یا لەکاتی سوتاندن یا خوێنبەربوونی دەرەکی یا ناوەکیدا، یا حاڵەتەکانی هەوکردنە میکرۆبیەکان، یاکارلێکەکانی هەستیاریەتی زۆر بۆ کۆئەندامی بەرگری، یا پاش خۆدانەبەرخۆر لەگەڵ بوونی دەوالی گەورە لە قاچەکاندا، و لە تێکچوونەکانی

دەمارە کۆئەندامی خۆتەویستدا، هەروەها چەند دەرمانێک هەن کەهەمان کێشە دروست دەکەن. لەهەموویان گرنگتر دەرمانەکانی چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن، و هەندێک دەرمانی دەروونی و دەمارین.

چوارەم: دابەزین پاش نانخواردن بریتییە لەنالاندن بەدەست دابەزینی پەستانی خوێنەوە پاش لێبونەوە لە خواردنی ژەمێک خۆراک Postprandial کەبەزۆری بەتەمەنەکان تووشی دەبن، هەروەها راکێشان دەبێتەهۆی راکێشانی لبڕێکی گرنگ لە خوێن بۆ پەلەکانی خوارەوە لەحاڵەتی وەستاندا، کۆئەندامی هەرسیش دەبێتەهۆی راکێشانی بڕێکی گرنگ لەخوێن پاش نانخواردن، لەئەنجامی بەرزبوونەوەی چالاکی لە کاری ئەندامەکانی ئەو کۆئەندامەدا و بەزۆریش لەش ناتوانێت بەسەر ئەو زیادیەدا سەرکەوێت بەهۆی زیادبوونی لێدانی دڵ و گرژبوونی لولە خوێنەکانەوە. لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە کارەکە بەم توانایە نەبێت، کەدەبێتەهۆی دابەزینی پەستانی خوێن و بەمانایەکی دی هەستکرن بێت.

دابەزینی پەستان

ئەوەش دەبێتەهۆی دابەزینی پەستانی خوێن و بەمانایەکی دی هەستکردن بەسەرگێژبوون یا لەوانەشە بورانەوەو کەوتن کەبەزۆری تووشی تەمەن بەرزەکان دەبێت بەتایبەتی ئەوانەیان کەبەدەست بەرزە پەستانی خوێنەوە دەناڵێنن و دەرمانی چارەسەر بەکاردەهێنن، هەروەها ئەوانەی پسپۆڕیان لەکاری کۆئەندامی دەماری خۆنەویستدا هەیە، وەك نەخۆشانی پارکنسۆنی لەرزی یا نەخۆشانی شەکرە لەوانەی دەمارەکانیان کارتێکراوبووە، لێرەدا رەنگە بەسوود بێت کەدەرمانی چارەسەری بەرزەپەستان کەم بکرێتەوە هەروەها بڕی خۆراکیش لەژەمەکەدا لەگەڵ کەمکردنەوەی بڕی نیشاستەو شەکر تیایدا.

پێنجەم: دابەزینی پشێویەکانی ناو دەماخیەکان:

بەپێچەوانەی حاڵەتەکانی دابەزین لەسەرەتای راوەستاندا پاش دانیشتن یا پاڵکەوتن ، هەندێک کەس ئەگەر بۆماوەیەکی درێژخایەن بەپێوە بوەستن پەستانی خوێنیان دادەبەزێت، ئەوەش دەبێتەهۆی سەرگێژبوون یا رشانەوە یالەهۆش خۆچوون، لەگەڵ ئەوەی دابەزینی خوێن لەکۆتاییدا هەروەك ئەوە وایە کەلەگەڵ گۆڕینی شێوەی لەشدا روودەدات بەڵام ئەم حاڵەتە، کەبەزۆری تووشی تەمەنە کەمەکان دەبێت، میکانیزمێکی جیای هەیە ، بەو مانایەی کەلەتوانای کۆئەندامی سوڕانەوە بۆ کۆنترۆڵی گۆڕانەکە لەبڕی پەستانی خوێندا رووینەداوە، و بەواتایەکی وردتر بڵێین، ئەوە سروشتی یە کەخوێن لە راوەستانێکی درێژخایەندا بە پێوە بڕوات بۆ قاچەکان، کەدەبێتەهۆی ئەوەی ئەو خوێنەی کە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ کەمتر بێت و دیاریکردنی کەمی تیایدا ، لەئەنجامی هەستکردنی سکۆڵەی چەپ بەکەمی بڕی خوێنی هاتوو بۆناوی، و بەزۆریش سکۆڵەی چەپ نامە بۆ دەماخ دەنێرێت و هەواڵی ئەم کەمیەی پێدەگەیەنێت، ئەو دابەزینەی پەستان کەلەو کەسانەدا روودەدات ئەوەیە کە سکۆڵەی چەپ بەدەماخ دەڵێت ، ئەوەی هەیە بەسە، و پەستانی خوێن بەرزە، لێرەدا هیچ لەبەردەم دەماخدا نامێنێتەوە ئەوە نەبێت کەبروسکە بۆ دڵ بنێرێت بۆئەوەی ژمارەی ترپەکانی کەم بکاتەوە، هەروەها بۆ لوولە خوێنەکانیش بۆئەوەی بڕی پەستانی خوێن دابەزێنن. دواتر حاڵەتی دابەزینی پەستانی خوێن دروست دەبێت. بەهەموونیشانەو لێکەوتەکانیەوە.

هەمەچەشنە هۆکانی دابەزینی پەستانی خوێن:

• وەرزشکاران و ئەوانەی بەرێکوپێکی وەرزش دەکەن ،کێشی لەشیان سروشتییەو ئەوانەی ژەمە خۆراکیەکانیان پڕە لەسەوزەو میوە. بەگشتی ئەمانەپەستانی خوێنیان لەکەسانی دی کەمترە، بەڵام هەندێک حاڵەتی تەندروستی هەیە کەبڕی پەستانی خوێن لەگەڵیاندا دادەبەزێت، ئەمە ئاماژەیە کەپێویستە زۆر بەهەندو پڕ بایەخەوە سەیر بکرێت کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی هۆکانی دابەزینی پەستانی خوێنی بەمشێوەیە دەستنیشانکردووە:

- **سکپڕبوون:** لەبەرئەوەی سیستمی سوڕی خوێن لە سکپڕەکاندا بە خێرایی لەماوەی سکپڕیدا فراوانتر دەبێت، لەبەرئەوە ئەگەرێکی زۆر هەیە پەستانی خوێن تیایاندا نزم ببێتەوە، و سروشتیش ئەوەیە کەپەستانەکە دابەزێت لە 24 هەفتەی یەکەمی تەمەنی سکەکەدا بەبڕی 5 و 10 ملمتر جیوە بۆ پەستانی گرژبوون و لە نێوان 10 تا 15 ملمترجیوە بۆ پەستانی خاوبوونەوە.

- **دەرمان:** بەهۆی بەکارهێنانی کۆمەڵێکی زۆر

لەدەرمان حاڵەتەکانی دابەزینی پەستانی خوێن روودەدات کەلەناویاندا میز پێکەر هەیە و یارمەتی رزگارکردنی جەستە دەدات لە شلەکان، و هی دی لە هەموو جۆرەکانی دەرمانی چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن، هەروەها هەندێك دەرمانی دەروونی یا دەماریی، و دەرمانەکانی چارەسەری لاوازی رەپبوون، بۆنموونە کاتێك ڤیاگرا لەگەڵ حەپەکانی فراوانبوونی خوێنبەرکانی دڵ یا ماددە هۆشبەرەکان یا کهولدا بەکاردێت. هەروەها گەلێك دەرمانی دی هەن و تەنانەت ئەوانەش کەبەبێ رەچەتەی پزیشك دەفرۆشرێن، کەلەوانەیە ئەگەر لەگەڵ دەرمانی چارەسەری بەرزەپەستانی خوێندا بەکاربێت ببێتەهۆی دابەزینی پەستانی خوێن.

- **کێشەکانی دڵ:** گرنگترینیان حاڵەتەکانی دابەزینی تێکرای تریەکانی دڵە، هەروەها حاڵەتی نەخۆشی زمانەکانی دڵ یا پێش ئەوەی کەسەکە تووشی نۆبەدڵی ببێت، یا لەحاڵەتی لاوازی دڵ، لێرەدا دڵ توانای کارکردنی بە جوستی نیەبۆ پێدانی خوێن بەتەواوەتی بەجەستە و هەروەها ناشتوانێت خوێنبەرەکان پڕبکات کەئەوەش دەبێتە هۆی دروستبوونی بڕێکی نامناوەند لەپەستانی خوێن تیایدا.

- **پشێویەکانی کوێرە رژێنەکان:**

هەمەجۆرن وەك تەمبەڵی رژێنی دەرەقی، (ملە قۆرتەhypothyrodism) یا زۆر چالاکی رژێنی دەرەقی hyperthyroidism ، و هەمان بەرئەنجامیش لە حاڵەتی لاوازی چالاکی سەرە گورچیلە رژێنadrenal insufficiency یا دابەزینی رێژەی شەکری گلوکۆز لە خوێندا، یا بوونی توشبوون بەنەخۆشی شەکرە و کاریگەرییەکانی لەسەر کۆئەندامی دەمارو لوولە خوێنەکان و دڵ و ئەوانی دی.

- **وشکهەلاتن:** ئەو حاڵەتەیە کەلەئەنجامی ونکردنی بڕێکی زۆر لە شلەکانەوە روودەدات، و جێگەیان ناگیرێتەوە بەهۆی خواردنەوەی ئاو یا شلەی دیکەوە، تەنانەت پلە ساکارەکانی وشکهەلاتن لەوانەیە ببنەهۆی لاوازی گشتی و سەرگێژبوون و هیلاکی. و ئەهۆیە گرنگەکانی وشکهەلاتن حاڵەتەکانی ئاو رشانەوە یا رەوانی یا زۆربەکارهێنانی میز پێکەرەکان یا ئەرك کێشانێکی زۆر توند لە کەش و هەوایەکی گەرمدا، وەك بەرئەنجامێکیش بۆ وشك هەلاتن و دابەزینی پەستانی خوێن، لەش ناتوانێت بەتەواوی ئۆکسجین و توخمە خۆراکیەکان ببەخشێتە ئەندامە گرنگەکان. کەئەوەش کاریگەرییەکی زۆری دەبێت و تەنانەت مانەوە لەژیاندا دەخاتە مەترسییەوە.

- **خوێن بەربوون:** لەئەنجامی خوێن بەربووندا، دابەزینی خوێن بەرئەنجامێکی سروشتییە، ئەوەش لەئەنجامی روداوێکی دەرەکی یا بەرئەنجامی خوێن بەربوونێکی ناوەکی لە کۆئەندامی هەرسدا.

- **هەوکردنی میکرۆبی توند:** لەکاتی روودانی هەوکردنی میکرۆبی و چوونەژوورەوەی میکرۆبەکان بۆناو خوێن، بەرئەنجام بریتییە لە بۆگەنکردنی خوێن septicemia کە بریتییە لە حاڵەتێك هەرەشە لە سەلامەتی ژیان دەکات، و یەکێك لە میکانیزمەکانی ئەو هەڕەشەیەش بریتییە لە دابەزینی پەستانی خوێن Sept Shock و هەوکردنی ئەندامەکانی وەك سی و سك یا کۆئەندامی میز کەلەوانەیە سەرچاوەی ئەو میکرۆبانەبێت کەخوێنیان ژەهراوی کردووە.

- **کارلێکەکانی هەستیاریەتی:** لەوانەیە حاڵەتەکە بگاتە کارلێکی هەستیاریەتی Anaphylaxis، لەوانەیە هەندێك کەس سەریان سوڕبمێنێت کە بڵێین هۆکانی روودانی ئەمە هەمووی تەنها خواردنی چەند خۆراکێك یا دەرمانێکە یا بەرکەوتنی گازی مێروو یا شتی دیکەیە، لێرەدا گرانی لەهەناسەدان و ئاوسانی قورگ و پێست خوراندن و دابەزینی پەستانی خوێندا روودەدات.

- **کەم خۆراکی:** وەك کەمی ڤیتامینB12 یا ڤیتامین فولیت کەدەبنە هۆی کەمی لەبەرهەمهێنانی خوێنداو روودانی حاڵەتی ئەنیمیا (کەم خوێنی) گرنگ ئەوەیە ئەوە باس بکەین کەنەخواردنی خۆراك و نەخواردنەوەی شلە بەهەموو ئەو توخمە خۆراکیانەی تیایاندایە دەبنەهۆی دابەزینی پەستانی خوێن.

سەرچاوە:

free – syaria .com

زوو رژاندن

دکتۆر عبدولخالق حسین

دەتوانین پێناسەی زوو رژاندن بەوە بکەین کە پیاو نەتوانێت کۆنترۆڵی تۆواو بکات لە رژاندندا لەکاتی پێویست دا. یا دەرچوونی تۆواو بەدەرپەڕیوی بەشێوەیەکی دووبارە بوونەوە بەبێ ئارەزووی پیاو پێش تەواوکردنی کارە سێکسیەکە، یان رژاندنی تۆواو پێش ئەوەی چوك بچێتە ناوەوە یان رژاندنی تۆواو پاش چوونە ژوورەوەی چووك بۆ ئەندامی مێ بەماوەیەکی کەم و نەگەیشتنی هەردوو لا بەقۆناغی ئۆرگازم.

وەك سەرنج دەدەین پێناسە زۆرە بۆ خێرا رژاندن، بەڵام رژاندنی تۆواو بەشێوەیەکی دووبارە بۆوەوە بەبێ ئارەزووی پیاو و پێش گەیشتن بە قۆناغی چێژ وەرگرتن (ئۆرگازم)، رەنگە باشترین پێناسەی گونجاو بێت بۆ ئەم کێشەیە کە ژیانی هەردوو ژن و مێردەکە دەخاتە ناخۆشییەوە بەتایبەتی لە سەرەتای هاوسەریدا، و لەوانەشە بێتە هۆی هەروژاندنی زۆر کێشەی هاوسەری، و لەوانەشە بەهۆیەوە کۆتایی بە هاوسەریەکە بێت، لێرەدا دەبینین کە پێویستە دەربارەی ئەو هۆیانە بدوێین کە دەبنە هۆی زوو رژاندن.

هۆیەکان چین!

گەلێك هۆکار هەن دەبنە هۆی زوو رژاندن کە دەتوانین لە سێ هۆی سەرەکیدا کۆیان بکەینەوە وەك خوارەوە:

یەکەم هۆکاری دەروونی

ئەمە پەیوەندە بە هەردوو لای کێشەکەوە واتە ژن و مێرد و دەتوانین ئەمەش دابەش بکەین بەم هۆیانەوە:

أ - ئەو هۆیانەی پەیوەندن بە مێردەوە:

- ترس و هەست بە دڵەڕاوکێ لەتوانا نەبوونی رەپبوون بەتایبەتی لەشەوی پەردەدا.
- ئەو پەستانە دەروونیانەی کە پیاو تووشیان دەبێت لەکاتی سەرنەکەوتنی لە دڕاندنی پەردەی کچێنیدا.
- هەستکردن بە شەکەتی و ماندووبوون بەتایبەتی لەو کارانەی کە پێویستیان بە ئەرکێکی ماسولکەیی یان مێشکی هەیە، (پەستانەکانی کار و جۆری فرمان).
- نەبوونی کەش و هەوای گونجاو بۆ تەواوکردنی کارە سێکسیەکە لە ئەوپەڕی باشیدا وەك ژیان لەگەڵ کەسوکار و خێزاندا.
- دووری پیاو لە ژنەکەیەوە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەتایبەتی لەکاتی رۆیشتنی بۆ دەرەوەی وڵات.
- ترس لەلەدەستدانی تۆواو و دانانی بەوەی ئەکسیری ژیانە، کە دەیەوێت بۆخۆی بیپارێزێت و نایەوێت بیبەخشێت بەکەسی دی لەکاتی زۆر پێویستدا نەبێت وەك منداڵی کوڕ دروست کردن نەك بۆ چێژی سێکسی.
- کەمی ژمارەی جارەکانی جووتبوونی سێکسی کەوا باشە بەشێوەیەکی سروشتی لەنێوان دوو تا سێ جار بێت لە هەفتەیەکدا.
- وا دانان بەوەی پەیوەندی لەگەڵ ژنەکەیدا پەیوەندییەکی ناسروشتیە و بەمانایەکی دی، هەوڵ دەدات خۆی لێ دووربخاتەوە، هەندێك لەوانە ئەو پەیوەندییە دەخەنە قاڵبی حەرامەوە چونکە بە عەیبەی دادەنێن.
- ترس لە گواستنەوەی نەخۆشیە سێکسیەکانی ئەو پیاوە و لەو بڕوایەدایە ئەگەر سێکس لەگەڵ ژنەکەی بکات تووشی نەخۆشی سێکسی دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی

گومانیان لە ژنەکانیان هەیە.

• ئەو پیاوەی هەست بە ئیهانە دەکات لەئەنجامی ئەوەی لە ژیانیدا تووشی هەڵکوتانە سەر (اغتصاب) بووە بەتایبەتی لەکاتی منداڵیدا، کاتێک ئەم کارە ناپەسەندە لە بیرەوەریەکانیدا رەگ دادەکوتێت و ناتوانێت بیکوژێنێتەوە یان لێی رزگار بێت لەبەر ئەوە بەدرێژایی ژیانی لەگەڵیدا دەمێنێتەوە.

• دووبارەکردنەوەی دەستەپەر لە تەمەنی هەرزەکاری پاش رەسیوبوون کە بووە هۆی هەست بە گۆشەگیری لەسەر خۆی لەپەیوەندییە سێکسیەکەیدا، و ترس لەوەی نەتوانێت تا ئارەزووە سێکسیەکانی ژنەکەی تێر بکات.

• هەست کردن بە کپ کردن و بێ بەشی لە رژاندنی منداڵیدا و لەدەستدانی باوەڕکردن بەخۆ لەتەمەنی هەرزەکاری و تەمەنی رەسیوی (بالغ بوندا).

• هەست کردن بە ئیهانەو شکست خواردن لەبوونی تێکچوونێک لە خێزانەکەو ئەو کۆمەڵەی تیایدا دەژی.

• بوونی لادانی سێکسی لە ژیانی پیاوەکەدا پێش ژن هێنان و لە دواتریشدا، کە هەست بە گوناه و ئازاری ویژدان و ترس لە گواستنەوەی نەخۆشییە سێکسیەکان بۆ ژنەکەی بێ ئەوەی گوناهی هەبێت، و بەمانایەکی دی هەست بە نارەحەتیەکی زۆر دەکات لەبەردەمیدا لەبەرئەوە تووشی زوو رژاندن دەبێت.

• هەستی ئەو مێردەی لادانی سێکسی هەیە بە بەختیاری سێکسی لەگەڵ دۆستەکەیدا و لەدەستدانی ئەو بەختیارییە لەگەڵ ژنەکەیدا.

• کردنی کاری سێکسی لە شوێنی سوچ و پەنها کە ترسی ئاشکرابوونی تێدایە "وەک ناو کۆڵان، ناو ئۆتۆمبیل" لەبەر ئەوە هەست بە ترس دەکات کە ببینرێت.

• تەمەنی زۆری مێرد بە تایبەتی ئەگەر تووشی لاوازی سێکسی بووبێت.

2. ئەو هۆیانەی پەیوەندیدن بە ژنەوە بەخراپ بەسەر مێردا دەشکێتەوە

• ئەگەر ژنەکە دەمارگیر و بۆڵە بۆڵ کەر بوو، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ هەستکردنی بە هیلاکی لەبەر زۆری کارەکانی لەماڵ و کاردا.

• قایل نەبوونی بەو هاوسەرەو لەدەستدانی سۆز و خۆشەویستی و هاودەمی لەگەڵ مێردەکەیدا.

• ژنی بەدەسەڵات و ئەوەی کە هەست دەکات مێردەکەی توانای سێکسی تەواو نییە و توانای تێرکردنی ئارەزووە سێکسیەکانی نییە.

• کۆڕانی ژن لە سێکس ساردی و لەدەستدانی هەستی ئارەزووی سێکسی و بەمانایەکی دی ئارەزوو نەبوونی لە هاوبەشیکردنی مێردەکەی لەئەنجامدانی کاری سێکسی.

• بوونی تەسکیەکی زۆر لە زێیدا بەتایبەتی لە رۆژە یەکەمەکانی هاوسەریدا بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانی حەوز یا بچوکی قەبارەی زێ.

• لەوانەیە پەردەی کچێنی لەجۆری ئەستور بێت کە رێگە بەچوونە ژوورەوەی نادات.

• فێر بوونەوەی ژن لەکاری سێکسی بەهۆی کێشەی هەڵکوتانە سەرەوە کە تیایدا ریسوا کراوە و دەست درێژی کراوەتە سەر شکۆی ئەوەش بووە بەهۆی دروستبوونی برینێکی قوڵ لە دەروونیدا کە بە تێپەڕبوونی ساڵەکان چاک نابێتەوە.

• پاکێتی کچ بەشێوەیەکی توند لەگەڵ شێواوی ئەندامەکانی زاوزێ ی کە بۆتە هۆی ترس و کپ کردن لەکاری سێکسیدا.

• هان نەدانی مێرد بۆ کاری سێکسی لەگەڵیدا بەشێوەیەک کە کاری کردۆتە سەر رەفتاری دەروونی و ئەندامی مێردەکەی، کە لەوانەیە پارمەتی بدات بۆ لادان لە دواڕۆژدا.

• بایەخ نەدانی ژن بەخۆی و زۆر پەزکاری بە پەروەردەی منداڵەکان و چاودێریان و پشتگوێ خستنی مافەکانی مێردەکەی و بایەخ نەدان بە هەستە سێکسیەکانی.

• بەکارهێنانی ژن بۆ جوانی مێ یەتیەکەی لەوانەیە پیاوەکەی وا هەست بکات توانای ئەوەی نییە ئارەزووە سێکسیەکانی تێر بکات.

هۆکاری ئەندامی:

ئەوە پشت دەبەستێت بە روودانی گزانەوەو هەوکردنی دووبارەبووەوە کەتووشی تۆواو چیکڵدانەو پرۆستات و هاوێژەرە جۆگەو جۆگەکانی میزەڕۆ دەبێت و دەبێتە هۆی تووشبوون بە زوو رژاندن و دەشتوانین هۆکارە ئەندامیەکان بەم شێوەیەی خوارەوە لێک بدەینەوە:

1. هەوکردنەکانی تۆواوە چیکڵدانە:

تۆواوە چیکڵدانە بریتییە لە تورەکەیەکی چیکڵدانەیی بەشداره لە دروستکردن و دەردانی 60٪ی قەبارەی گشتی تۆواو داو بەمانایەکی دی روودانی هەر تێکچوونێکی زمانی تیادا دەبێتە هۆی روودانی سکاڵا لەدەست زوو رژاندن لەبەرئەم هۆکارانەی خوارەوە:

- دووبارەبوونەوەی گزانەوەی و سوتانەوەی تۆواوە چیکڵدانە لەبەر دووبارە بوونەوەی هەروژاندنی سێکسی لەگەڵ

ڕێگە گرتن لە ڕژاندنی تۆواوەکە .

ـ هەوکانی تۆواوە جێکڵدانەوەی دووبارە بووەوە بە هۆی دووبارە بونەوەی پەیوەندیە سێکسیەکە ناشەرعیەکان لەگەڵ گواستنەوەی نەخۆشییە سێکسیەکان لەکاتی ئەم پەیوەندیانەدا.

ـ گرتنێکی بەشی لە تۆواوە جێکڵدانە.

ـ دروست بوونی بەرد لەناو تۆواوە جێکڵدانە.

3 ـ هەوکردنەکانی پرۆستات

ڕژێنی پرۆستات بەگرنگترین ڕژێنەکانی زاوزێ دادەنرێت کە لە 30 ٪ ی قەبارەی گشتی تۆواو دروست دەکات و دەیرژێنێت. هەروەها لەهەموویان زیاتر بەر تووشبوونە میکرۆبیەکان دەکەوێت کە لە ئەنجامی پەیوەندییە سێکسیە ڕێگەپێنەدراوەکانەوەدێن، کەتووشی هەوی توند و درێژخایەنی دەکەن، لەگەڵ دووبارە بوونەوەی ئەم پەیوەندیانە پرۆستات تووشی هەوی درێژخایەن دەبێت، لەبەر ئەوە ئاسان نییە بە زویی کەسەکە لەم هەوکردنانە ڕزگاری ببێت، بەتایبەتی لەبەر ئەوەی پرۆستات بەشێوەیەك دەورەدراوە بێی دەوترێت شوورەی خوێنی پرۆستات کە ناهەڵێت زۆربەی دژە زیندەکان (ئەنتی بایوتیك) بگاتە ئەو میکرۆبانەی لەناو بەشی ڕژێنی پرۆستاتەکەدا دەژین، بەمانایەکی دی ئەم هەوانە بۆ ماوەی درێژخایەن دەمێننەوە یان بۆماوەی پچڕ پچڕ. زۆر جار ڕوویداوە کەسێك بۆماوەی 35 ساڵ پرۆستاتی لەهەودا بووە.

ئەو هەوانە کامانەن کە تووشی پرۆستات دەبن؟

زۆر هەو هەن کە تووشی پرۆستات دەبن لەوانە هەوی توند یان هەوی درێژخایەن، هەیانە میکرۆبییە یا میکرۆبی نییە، لەبەر ئەوە دەتوانین ئەم هەوانە بکەین بەدوو کۆمەڵەوە:

هەوی توند:

زۆربەیان تووشی پرۆستات دەبن لەئەنجامی پەیوەندی سێکسی ڕێگە پێنەدراودا و ئەم هەوانەش لە ئەنجامی توشبوون بە نەخۆشی سۆزەنك و کلامیدیادا دروست دەبن و دەبنە هۆی ڕوودانی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەگەڵ لەرزی جەستەو هەستکردن بەلادانی گشتی، سوتاندنەوە لە میزکردندا لەگەڵ گرانی میزکردن زیادبوونی چوونە پێشاو بۆ میزکردن لە ڕۆژێکدا و میز گیران، لەگەڵ دروست بوونی کێم، ئازارێکی زۆر لە دەرچەی کۆمدا، لەگەڵ هەستکردن بە قورسایی و ئازارێکی توند لەنێوان هەردوو دەرچەی کۆم و تورەکەی گون، و لەکاتی ئێنۆڕینی کلینیکی دەردەکەوێت کە ئازارێکی زۆر لە کونی کۆمدا هەیە، وەرەمێکی توند لە پرۆستاتدا لەگەڵ سوتاندنەوەیەکی زۆر و لەزۆربەی جاریشدا ناتوانرێت لەرێگای کۆمەوە ئێنۆڕینی بۆ بکرێت لەو حاڵەتانەدا دەتوانرێت لە تاقیگە ئێنۆڕینی بۆ بکرێت بۆ زانینی جۆری میکرۆبەکەی.

بەڵام ئەگەر کێم دروست بوو دەتوانرێت کێمەکە لەرێگای کونی کۆمەوە دەربکێشرێت و لەدوایدا لە تاقیگەدا ئێنۆڕینی بۆ بکرێت، بۆ پێدانی چارەسەری گونجاو لە دوایدا.

هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستات:

نیشانەکانی لەئەنجامی دووبارەبوونەوەی توشبوون بەم نەخۆشیە سێکسیەکان و زۆر بەهوونی پەیوەندی سێکسی ڕێگە پێنەدراودا دەبێت، ئەم نیشانانەش بەمانە دەناسرێنەوە:

1. **هەوکانی پرۆستاتی میکرۆبی درێژخایەنی کەدەناسرێن بە:**

1. تووشی پیاوان دەبن لە نێوان 30-40 ساڵدا .
2. هەستکردن بە سوتانەوەیەکی توند لە میزکردندا.
3. زیادبوونی ژمارەی میزکردن لەئاستی ئاسایی.
4. هەستکردن بە تەسکی کەئەوانیە ئازارێکی زۆری لەهەندێك حاڵەتدا لەگەڵدا بێت، (بەتایبەتی لەنێوان تورەکەی گون و کۆمدا).
5. ئازارێکی توند لەدەرچەی کۆمدا.
6. هەستکردن بەنارەحەتی بەتایبەتی لەناوچەی موسەلدانا.
7. لاوازی میزکردن و نەتوانای میزەڵدان بۆدەردانی میز بەتەواوی.
8. بوونی خوێن لە میزدا بەتایبەتی لەگەڵ سوتانەوەیەکی زۆر لەپرۆستاتدا.
9. ئازارێکی دووبارەبووەوە لە جۆگەی میزەڕۆو بوربوخدا.
10. لەوانەیە نەخۆش هەست بەبەرزبونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی بکات لەگەڵ هەستکردن بە بێهێزییەکی گشتی .

و لەکاتی ئێنۆڕینی پرۆستاتدا ئەمانە دەبینین:

1. ئازارێکی جێگەیی لە پرۆستاتدا.
2. بوونی خڕۆکەی کێمی لەشلەی پرۆستاتدا کەلە دە خڕۆکەی کێمی زیاترن.
3. لەکاتی چاندنی شلەی پرۆستاتدا هەندێك میکرۆب دەردەکەون کەبونەتەهۆی هەوکردنەکە.
4. گرتنی وێنەی سەرو دەنگ بۆحەوز بۆ

لێکۆڵینەوەی قەبارەی پرۆستات لەگەڵ دورخستنەوەی بوونی هەندێک بەرد.

چارەسەرەکەش پشت بە ئەنجامی چاندنەکەوە دەبەستێت لە ڕێگای پێدانی دژە زیندەییەکان(ئەنتی بایۆتی)و دژەکانی هەوکردن.

ب- هەوی پرۆستاتی میکرۆبی نادرێژخایەنی کەئەم نیشانانەی هەیە:

ئەم جۆرە هەوکردنە لەئەنجامی دوبارەبوونەوەی پەیوەندییە سێکسیە ڕێگەپێنەدراوەکانەوە پەیدا دەبێت، واتە دووبارەبوونەوەی توشبوون بەمیکرۆبی سۆزەنەک یا کلامیدیا، ئەمە دەبێتە هۆی هەوی درێژخایەنی پرۆستات.

نەخۆش سکاڵا لەمانە دەکات:

1. دووبارەبوونەوەی توشبوون بەنەخۆشی سۆزەنەک و کلامیدیا لەگەڵ دووبارە بوونەوەی پەیوەندییە سێکسیەکاندا.
2. هەستکردن بەئازار لە خواروی سك و جۆگەی میزو گون و کۆم و رانەکان.
3. ئازارێکی زۆر لەکاتی فرێدانی تۆواودا.
4. زۆر زوو میزکردن لەگەڵ سوتانەوەیەکی زۆر لە میزکردندا.
5. بەردەوامی ئەو نیشانانەی پێشوو یان دوبارەبوونەوەیان تەنانەت لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانیشدا.

ولەکاتی لێتوێژینی پرۆستاتدا ئەمانەمان بۆ دەردەکەوێت:

1. ئازارێکی جێگەیی لە پرۆستاتدا.
2. بوونی خڕۆکەی کێمی لە پرۆستاتدا.
3. نەبوونی میکرۆب لە دەردراوەکانی پرۆستاتدا لەکاتی چاندندا.

چارەسەریش لەم حاڵەتانەدا پشت بەمانە دەبەستێت:

1. دوورکەوتنەوە لە پەیوەندی سێکسی خراپ.
2. بەکارهێنانی هەندێک دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیک).
3. بەکارهێنانی دژە هەوکردن.
4. بەکارهێنانی هەندێك هێورکەرەوە.
5. شێلانی پرۆستات لە هەندێک حاڵەتدا.

3. مەبەست لەهەوی پرۆستاتی ناتەخۆشی چی یە؟

ئەم جۆرەی زۆر بڵاونییەلەم حاڵەتانەدا نەخۆش هەندێک هەوی پرۆستاتی هەیە بەڵام لەنەبوونی نیشانەکانیدا کەدەتوانین وەك خوارەوە دەستنیشانی بکەین:

1. بوونی هەوی درێژخایەن لە جۆگەی میزدا.
2. ڕوودانی هەو لە جومگەکاندا.
3. توشبوون بەنەخۆشی رایتەرز.
4. بوونی خڕۆکەی کێمی لەشلەی پرۆستاتدا.

4. هەوی هاوێژە جۆگە:

فرمانی هاوێژە جۆگە بریتییە لەهەڵدانی تۆواو لە تۆواوە جیکڵدانەوە و پرۆستاتەوە بۆناو میزەرۆ لەپاشدا بۆ دەرەوەی لەش.

ڕودانی سوتاندنەوەو هەولەتۆواوە جیکڵدانە یان پرۆستاتدا دەبێتەهۆی ڕوودانی سوتانەوەو هەو لە هاوێژە جۆگەداو لەپاشتردا زوو ڕژاندن.

چارەسەری زوو ڕژاندن:

چارەسەری زوو ڕژاندن بەپلەی یەکەم بەندە بە زانینی ئەو هۆکارانەی دەبنەهۆی ڕوودانی و ئایا ئەو هۆکارانە دەرونین یا ئەندامین و دەشتوانین چارەسەر لەم خاڵانەدا کۆبکەینەوە:

1. بڕوا بەخۆکردن لەگەڵ وەرگرتنی شارەزایی سێکسی بە تێپەڕبوونی ماوە لە ڕێگای پەیوەندی سێکسیەوە، هەرئەوەش بەسە بۆ رزگاربوون لەزوو ڕژاندن لەگەڵ پێویستی یارمەتیدانی لایەنی دووەم بۆ کێشەکە.
2. پەستان خستنەسەر لوتکەی چوك لەکاتی رەپبووندا بەشێوەیەکی دووبارە بووەوە ، ئەمە دەبێتەهۆی راهێنانی کۆنترۆڵی ڕژاندن.
3. بەکارهێنانی هەندێك چەوری جێگەیی کەهەستداریێتی زۆر کەم دەکاتەوە بەتایبەتی لەسەری چوکدا.
4. بەکارهێنانی هەندێك هێورکەرەوە لەحاڵەتەکانی پەستانی دەرونیدا.
5. بەکارهێنانی دژە زیندەکان لە حاڵەتەکانی هەوی پرۆستات یا تۆواوە جیکڵدانەدا.
6. بەکارهێنانی دژەکانی هەوکردن لەحاڵەتەکانی ڕوودانی سوتاندنەوە لەسەر ئاستی کۆئەندامی زاوزێ بەتایبەتی پرۆستات و هاوێژە جۆگەو تۆواو جیکڵدانە.

پەرچڤەی: ڕێبوار محەممەد

سەرچاوە:

مشاكل الضعف الجنسي والعقم

د. عبدالخالق حسين يونس

دار التربية للعلوم بيروت – لبنان ط1/ 2002

پەیوەندی تیشکی خۆر بە گەشەی رووەکەوە

پەرچڤەی: سەربەست ئەحمەد عومەر
ئەندازیاری کشتوکاڵی

تیشك بریتییە لە سەرچاوەی وزەی گرنگ بۆ رووەك رووەکە سەوزەکان تیشکە وزە راستەوخۆ لە خۆر وەردەگرن کەلە زنجیرەیەك کرداری فسیۆلۆژی و کیمیاوی بەیارمەتی کلۆرۆفیل دەیگۆڕن بۆ وزەی کیمیاوی لە گەردە شەکرە دروست بووەکاندا هەڵدەگیرێت هەروەها رووناکی پێویستە بۆ کرداری دروستبوونی کلۆرۆفیل لە رووەکە سەوزەکاندا و لە دروستکردنی خۆراکی پێویست بۆ گەشەهەروەهاگەشەی رووەك زیاد دەکات بە زیادبوونی زۆربوونی توندی رووناکی هەتا دەگاتە 1800 مۆم/پێ.

گرینگی رووناکی تەنها لە رۆشنەپێکهاتن و دروست بوونی کلۆرۆفیلدا کۆنابێتەوە لە هەمانکاتیشدا گرینگی لە ژمارەیەك لە چالاکی رووەکەکاندا وەك چەکەرەکردنی تۆو گەشەی گەڵاو قەد و کوڵ کردن و گرێ دروستکردن و گەشەی بەر هەتا مت بوونی تۆو دا هەیە.

تیشکی رووناکی لە شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکانی تیشکی خۆر پێکدێت کە ئاسایی بە چاو دەبینرێت.درێژی ئەم شەپۆلانە لە نێوان 750-400ملیمایکرۆنە نیوەی بەشی ئەم رووناکیە واتە ٪50ی لە تیشکی خۆر پێکدێت نیوەکەی دیکەیش لەو شەپۆلانە پێکدێت کە درێژیان زیاترە لە 750ملیمایکرۆن وەك تیشکی سەروسوور infrared و ئەو شەپۆلانەی درێژیان کەمترە لە 380 ملیمایکرۆن وەك تیشکی ژێر بنەوشەیی ultraviolet.رەنگی بینراوی خۆر بریتییە لەبنەوشەیی درێژی شەپۆلەکانی لە نێوان 380-435 ملیمایکرۆنە، تیشکی شین 435-490 ملیمایکرۆنەتیشکی سەوز 490-574 ملیمایکرۆنە ،تیشکی زەرد 574-595 ملیمایکرۆنە ،تیشکی پرتەقاڵی 595-626 ملیمایکرۆنەتیشکی سور 626-750 ملیمایکرۆنە و زۆرترین رەنگ کە رووەك دەیمژێت دەکەوێتە ناوچەکانی بنەوشەیی و شین و پرتەقاڵی و سور هەروەها کەمترین رەنگ کە دەیمژێت زەردو سەوزە.هەرچەندە تیشکی نەبینراو کاریگەری لەسەر گەشەی سروشتی رووەك نییە ، بەڵام بەگرنگ دادەنرێت بۆ هەندێك لە زیندەکردارەکانی رووەك.باوەڕ وایە کە تیشکی سور کاریگەری هاندەری هەبێت بۆ درێژبوونی قەدی رووەك و چەکەرەکردنی تۆو ، بەڵام تیشکی سەروبنەوشەیی کە تیشکی کورتە کاریگەری هەیە لە دروست بوونی ئەنسۆسیانین و هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر هەندێك هۆرمۆن کە دەبنە هۆی وەستانی گەشەی قەد ، بەڵام تیشکی ئێکس و گاما کە کورترن لە تیشکی سەروبنەوشەیی

هۆکاری زیان گەیاندن بە بەروبوومی کێڵگەیی لەهەمانکاتدا ڕووناکی گرنگی بۆ ڕووەك هەیە بە پێی درێژی شەپۆلی ڕووناکی و توندی ڕووناکی (کەپێوانە دەکرێت بە مۆم/پێ یا لۆکس) و درێژی ماوەی ڕووناکی و توندی ڕووناکی گرنگی گەورەی هەیە لە دابەشکردنی بەروبوومی کێڵگەیی لەناوچە جیاوازەکاندا.

درێـــژی شـەپـۆل بە مـایـکـرۆن

(درێژی شەپۆلەکانی تیشکی خۆر)

ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر توندی و جۆری ئەو ڕووناکیەی دەگەنە سەر بەروبوومی کێڵگەیی:

توندی و جۆری ڕووناکی لەسەر چەند هۆکارێك بەندە کە گرنگترینیان:

1. بەرگی هەوا: بەشێك لەشەپۆلە کورتەکانی تیشکی ڕووناکی لەلایەن هەندێك گازەوە دەمژرێت بەتایبەت گازی نایترۆجین و ئۆکسجین.هەتا لە ئاستی ڕووی دەریاوە بەرزبینەوە بۆ بەرزایی شاخەکان ئەستوری بەرگی هەوا کەم دەبێتەوە و مژینی ڕووناکی لەلایەن نایترۆجین و ئۆکسجین کەم دەبێتەوە و توندی ڕووناکی زیاد دەکات.پێوانەی تیشکی خۆر لە ئاستی ڕووی دەریا بە 10000مۆم/پێ و بەڵام لە لوتکەی چیاکان 12000 مۆم/پێیە لەگەڵ ئەوەشدا ئەم کەم بوونەوەیە لە توندی ڕووناکی کاریگەری نییە لەسەر ژیانی ڕووەك چونکە بڕی ڕووناکی دابینکراو بۆ ڕووەك لە ژێر بارودۆخی ئاسایی زۆر زیاترە لەوەی کە ڕووەك دەتوانێت بە کاری بێنێت لە کرداری ڕۆشنەپێکهاتن.وەك چۆن تەپوتۆز هەروەهەڵا(تەم) کاریگەرییان هەیە لە هەمان کاتیشدا گازەکان و شێی گەش کاریگەریان هەیە لەسەر توندی ڕووناکی.لەسەر ئەم بنچینەیە توندی ڕووناکی لە ناوچە وشکەکاندا زۆرزیاترە لە ناوچە شێدارەکانی تەربوو بە تەمومژی زۆر.لە خۆرانی هەوراویدا توندی ڕووناکی کەم دەبێتەوە کە دەگاتە زەوی بۆ 4٪.هەروەها هەڵمی دەریاکان و گازەکان بەشێکی زۆری ڕووناکی گلدەدەنەوە و بەئاسماندا پەرشی دەکەنەوە ئەم ڕووناکیە گلدراوە ناودەبرێت بە ڕووناکی ئاسمان (sky light) یان ڕووناکی پەرش بووە (diffuse light).لە خۆرە ساماڵاکاندا ڕووناکی ئاسمان نزیکەی 10-15٪ لە ڕووناکی گشتی خۆر پێکدێنێت ، بەڵام لە خۆرە هەورە چڕەکاندا ڕێژەکە دەگاتە 100٪.

هەروەها گۆشەی کەوتنی تیشکی خۆر لەسەر زەوی کاریگەری هەیە لەسەر توندی ڕووناکی بۆنموونە هەتا ئەو ماوەیەی کە تیشکی ڕووناکی دەیبڕێت لە ئەنجامی لاری ئەو گۆشەیەی کە دەکەوێتە سەر زەوی و تا ئەو چینانەی بەرگی هەوای زەوی دەبڕێت زیاتر بێت توندی ڕووناکی کەم دەبێتەوە لەبەر ئەوە لەسەر ئەم بنچینەیە توندی ڕووناکی لە ناوچە کەمەرەییەکاندا زۆردەبێت ، بەڵام چەند لە جەمسەرەکان نزیك بینەوە توندی ڕووناکی کەم دەبێتەوە و بڕی ڕووناکی پەرش بۆوە زیاد دەبێت و لەبەر هەمان هۆکاریش توندی ڕووناکی لە زستاندا کەم دەبێتەوە و بڕێکی زۆر لە تیشکی سور و بڕێکی کەم لە تیشکی شین دەگەنە سەر ڕووی زەوی.

2. ماددە هەڵواسراوەکانی ناو هەوا: ماددە هەڵواسراوەکانی ناو هەوا وەك جیاکەرەوەیەك کاردەکەن و توندی ئەو ڕووناکیە کەم دەکەنەوە کە دەگاتە ڕووی زەوی بۆ نمونە دوکەڵ نزیکەی 90٪ی ڕووناکی دەمژێت و کاریگەری زیاتر دەبێت ئەگەر گەردەکان لەسەر ڕووی ڕووەك بنیشێت هەروەها دەمیلەکانی گەڵادەگرن.و ئەو ڕووەکانەی بە کوڵك داپۆشراون یان ماددەی کەتیرەییان هەیە زیاتر کاریگەریان دەکەوێتە سەر هەروەها ڕووەکی هەمیشە سەوزەکان زۆرتر کاریگەر دەبن لە ڕووەکی گەڵا وەریوەکان بەهۆی بەردەوامی بەرکەوتنی گەڵاکان بە درێژایی ساڵ بۆ ئەم زیانانە و لەسەر ئەم بنچینەیە ئەو کێڵگانەی نزیکن لە ناوچە پیشەسازیەکان بە ئاشکرا و بەتوندی کاریگەری ئەم دیاردەیان لەسەر دەبێت.

3. ڕووپۆشی ڕووەکی : ڕووپۆشی ڕووەکی کە سێبەر لەسەر ڕووی زەوی دەکات بەمەش توندی ڕووناکی لەسەر ڕووی ژێر ڕووەك کەم دەکاتەوە ئەم دۆخە بە ئاشکرایی لە ناوچە دارستانیەکاندا تێبینی دەکرێت.کاتێك توندی ڕووناکی بۆ 20٪ کەم دەبێتەوە هۆکارێکی دیاری کەر دەبێت بۆ گەشەی بەروبوومی کێڵگەیی کە لەژێر ئەم درەختانە دەچێنرێت.لە ناوچە دارستانیەکاندا ڕووەکە بەرزەکان بڕێکی تەواو ڕووناکی لە تیشکی خۆر وەردەگرن بەڵام ڕووەکە نەوونەکان بڕێکی کەمتر وەردەگرن و ئەوگژوگیایەی کەلە ژێریدایە لە ڕووناکیەکی کەمدا گەشە دەکات هەروەها کاتێك ڕووەك گەڵادەرە لە ماوەی وەرزەکانی ساڵدا تەنها ڕێگە بە 1٪ی ڕووناکی خۆر دەدات بگاتە ڕووی زەوی لەم دۆخەدا ناتەواوییەك لەسەر گەشەی بەروبووم لەم بارودۆخەی ڕووناکیدا ڕوودەدات.

جۆری ڕووناکی (درێژی شەپۆل) کە بە ڕووپۆشی ڕووەکیدا ڕەت دەبێت بەرەو ئاراستەی ڕووی زەوی کاریگەر

دەبێت چونکە دەرکەوتوە ئەم رووناکیە رێژەیەکی کەم لە شەپۆلی شین و بنەوشەیی تێدایە، بەلام تیشکی سور رێژەکەی زیاترە بە بەراورد لەگەڵ رووناکی سروشتی.لەلایەن Ergle و Eaton توێژینەوەیان کردووە لە کاریگەری سەوزە کۆمەڵەی لۆکە بەسەر توندی رووناکی لەژێر رووەکەکاندا بەشێوەیەك تێبینیان کرد کاتێك بەرزی رووەکەکان دەگەنە 110سم توندی رووناکی زیاترە لە 30٪ لە ناوەراستی رووەکان بەبەراوورد لەگەڵ ئاستی رووی زەوی.بەلام Bula و Etal توێژینەوەیان لەسەر توندی رووناکی لە قۆناغە جیاوازەکانی گیا زریزە لە کێڵگەی چێنراو لە گیازریزەیان کردوە بینیان کە توندی رووناکی کاریگەر لە بەرزی 3 گری (7.5سم) لە رووی زەوی 100٪ و 40٪ و 25٪ لە قۆناغەکانی دروست بوونی سێ گەڵاو دەرکردنی گوڵ و قۆناغی پێگەیشتنی تەواوی یەك بەدوای یەکدا ، ئەم ئەنجامە ئاماژەیە بەوەی کە بڕی رووناکی هەبوو بۆ رووەکی چەکەرە کردووی بەروبوومە پاقلەییەکان کە لەگەڵ گیا زریزە(شۆفان) وەك تێکەڵی ئالیکی دەچێنرێت گیرۆدە دەبێت بە بەهێزی رکابەری ئەم گیازریزەیە لەسەر رووناکی.

4. بەرزونزمی رووی زەوی، ئاراستە و لێژی زەوی کاریگەریان هەیە لەسەر توندی رووناکی و درێژی ماوەی رووناکی بۆ نموونە لە ناوچە لێژەکان کە ئاراستەیان رووەو باکورە لە بەرزاییە بەرزەکاندا رووناکی خۆر نزیکی شاراوە دەبێت لەبەر ئەوە لەو شوێنانەدا رووەك بۆ گەشەکردنی پشت بە رووناکی پەرش بووەوە (Light Diffuse) دەبەستێت کە دەگاتە 17٪ی توندی رووناکی گشتی. لەبەر ئەوە پێویستە بەروبووم لەو ناوچانە بچێنرێت کە بەرزونزمی سروشتیان تێدا نەبێت بۆ ئەوەی کاریگەری رووناکی پەرش بووەوەی لەسەر دروست نەبێت کاتێك کە تیشکی خۆر دەگاتە زەوی.

ماوەی رووناکی Photo Periodism

ماوەی رووناکی کاریگەری گرنگی هەیە لەسەر دابەش بوونی بەروبووم لە ناوچەکاندا بەشێوەیەك دەرکەوتووە کە سەرکەوتن و بڵاوبونەوەی چاندنی بەروبومێکی دیاری کراو یان ئاستی بڵاوبونەوەی دەگەرێتەوە بۆ ماوەی رووناکی چونکە رووناکی کاریگەری هەیە لەسەر گەشەی بەروبووم و گوڵ کردن و پێ گەیشتن.

هەردوو زانایان Garner و Allerd سەلماندویانە کە زینندە کردارەکانی زۆر لە رووەکەکان رێژەی درێژی شەو و خۆر کاریان تێدەکات کە ناو دەبرێن بە ماوەی رووناکی Photo Periodism کە ئەمەش دەبێتە هۆی جیاکردنەوە لە نێوان رووەکی خۆر درێژLong day plant و رووەکی خۆر کورتShort day plant.رووەکی خۆر درێژ بریتییە لەو رووەکەی پێویستی ئارادەیەك بە خۆری درێژ هەیە کە درێژی خۆر لە 12 کاتژمێر زیاتربێت بە مەبەستی گوڵ دروستکردن، و ماوەی سەوزە گەشە زیاد دەکات ئەگەر هەریەکێك لەو بەروبوومانە لە باروذۆخی خۆر کورتیدا بچێنرێن.بەروبوومە کێڵگەییەکانی خۆر درێژ بریتین لە گەنم و جۆ و هەشیش الفصة و سێ پەرەی سوور و سێ پەرەی شیرین کە دوو وەرزییە خۆر درێژی بۆ ئەم بەروبوومانە گوڵ کردن و پێ گەیاندنیان پێشدەخات و ماوەی سەوزە گەشە کەم دەکاتەوە.بەلام رووەکە خۆرکورتەکان هەموو ئەو رووەکانە دەگرنەوە کاتێك بۆماوەیەکی کورتر بدرێنە بەر رووناکی لە ماوەی شلۆقیدا ئەوا گوڵ دەکەن و ئەگەر خۆرە لەمە درێژتر بوو ئەوا رووەك ئارەزووی بۆ سەوزەگەشەو درەنگ گوڵ کردن زیاد دەکات لە بەروبوومە خۆرکورتەکان گەنمەشامی زەردو گەنمەشامی سپی و برنج و هەرزن و هەندێك لە جەشنەکانی توتن و فول سۆیا.

هەروەها کۆمەڵەی سێیەم لەو بەروبوومانەیە کە ناو دەبرێن بە رووەکە بێلایەنەکان Day neutral چونکە ماوەی رووناکی بۆ گوڵ کردنیان کاریگەر نابێت نمونە بۆیان گوڵەبەرۆژە و لۆکەیە.

درێژی شەو واتە ماوە تاریکی(Dark period) ئەنجامی ماوەی رووناکی لەئەنجامی تاقیکردنەوە دەست کەوتووەکانی توێژینەوەکان بە ماوەی کاریگەر دادەنرێن لە کرداری گوڵ کردندا،لەبەیەکێك لە لە تاقیکردنەوە ئەنجام دراوەکانی سەر رووەکی فول سۆیا دەرکەوتووە کاتێك بەرزی رووەك دەگاتە 22.5سم لەماوەی 23 خۆردا گوڵ دەکات ئەگەر ماوەی رووناکی خۆرانەی 10.5کاتژمێر بێت، هەروەها لەماوەی 60خۆردا گوڵ دەکات و درێژیەکەی دەگاتە 75سم ئەگەر ماوەی رووناکی 14.5کاتژمێر بێت، هەروەها رووەکی خۆر کورتیش پێویستی بە ماوەی تاریکی درێژ هەیە بۆ ئەوەی گوڵ بکات لەهەمان کاتدا دەتوانین رێگیربین لە گوڵ کردنی کە بەکاتی بدرێنە بەر رووناکی بۆ ماوەی کورت لە شەودا،بەلام رووەکی رۆژ درێژ گوڵ دەکات لە ژێر رووناکی بەردەوامدا و لەهەمانکاتدا دەتوانین لە گوڵ کردن پێشی بخەین بە وەی بدرێنە بەر رووناکی بۆ ماوەی کورت لە شەودا، لەوەوە کاریگەری ماوەی رووناکیمان لەسەر دابەش بوونی بەروبوومە کێڵگەییەکان و پێگەیشتنیان دەردەکەوێت بەشێوەیەك ئەگەر بەروبووم لە ناوچەی نەگونجاو لە رووی خۆر درێژی بچێنرێت

ئەوە نە گوڵ دەکات و نە پێدەگات هەروەک لە جۆرەکانی گەنمە شامی زەرد و سپی (کەرۆژکورتە) دەست کەوتووە ئەگەر لەناوچە خۆر درێژەکاندا بچێنرێت ئەوا بەدەگمەن پێدەگات. دووەمگ کردنی گەنمەشامی زەرد و جۆرەکانی فول سۆیا بۆ ناوچەکانی هێڵی پانی گونجاوە بەڵام ئەگەر لە دەرەوەی ئەو ناوچانە بچێنرێت بەهۆی نەگونجاوی خۆر درێژی زۆر درەنگ یا زۆر خێرا گوڵ دەکات و بەرهەمێکی ئابووری گونجاوی نابێت چونکە خولی ژیانی لەماوەی رووناکی درێژ یا ماوەی رووناکی کورت تەواو دەکات کە کەمترە لەوەی پێویستیەتی بۆیە لەسەر هێڵی پانی گونجاوە .درێژی ماوەی رووناکی جیاوازە بە گوێرەی جیاوازی هێڵی پانی و وەرزەکانی ساڵ لە هێڵی کەمەرەیی لە 12 کاتژمێر رووناکی دەست پێدەکات بۆ24 کاتژمێر بۆماوەی شەش مانگ لە ناوچە جەمسەرەکاندا لە خۆری 21ئازار و 21ئەیلول دا کە ناودەبرێن بە بەهاری مام ناوەند یا پایزی مام ناوەند درێژی خۆر دەگاتە 12کاتژمێر لە گشت هێڵە پانیەکان. بەڵام لە 21حوزێراندا درێژی خۆر لە هێڵی کەمەرەیی دەگاتە 12 کاتژمێر و لە هێڵی پانی 40 پلەی باکور 15 کاتژمێرە و لە هێڵی پانی 60 پلەی باکور دەگاتە 19 کاتژمێر و لە جەمسەری باکور درێژی خۆر دەگاتە 24 کاتژمێر. ئەم هۆکارە دەگەرێتەوە بۆ تەوەرەی زەوی جێگیر لارە لەسەر ئاستی خولگەی زەوی بە رێژەی 23.5پلە کە لە خۆرانی 21ی حوزیران ئاراستەی نیوەی باکوری گۆی زەوی لاردەبێت بەرەو خۆر بە هەمان رێژە لە نەرەکان لەبەر ئەوە تشکی خۆر ستون دەبێت لەسەر خولگەی قرژاڵ بەم پێیە خۆر زووهەڵدێت و درەنگ ئاوا دەبێت لەم ناوچەیەدا بەمەش درێژی خۆر زیاد دەکات. بەڵام لە خۆرەکانی 21ی ئازار و21ی ئەیلولدا تەوەرەی زەوی کە رووی لە خۆر بێت بە تەواوی تیشکی خۆر بەستونی دەکەوێتە سەر هێڵی کەمەرەیی بەم پێیە درێژی شەو خۆر یەکسان دەبن لە هەموو جیهاندا.

چەند تاقیکردنەوەیەک ئەنجامدراوە لە سێ ناوچە کە درێژدەبنەوە لە ناوچەی کەمەرەیی بۆ ناوچەی جەمسەرەکان دەرکەوتووە کە ماوەی درێژی سەوزە گەشە بۆ بەروبووم کەم دەبێتەوە هەرچەند بەرەو باکور بچین واتە ماوەی پێویست بۆ گوڵ کردن لە هەندێک بەروبووم کەم دەبێتەوە بە زیادبوونی ماوەی رووناکی لە هەندێک بەروبوومی دی ماوەکە زیاتر دەبێت بەشێوەیەک تێبینی کراوە کە خێرایی گوڵ کردنی بەروبوومی خۆر کورت وەک گەنمەشامی زەرد خێرا دەبێت هەتا بەرەو هێڵی کەمەرەیی بچین لەبەر کەمی ماوەی رووناکی کەرووەکی گەنمەشامیەکە تووشی کەم رووناکی دەبێت لە ماوەی گەشەیدا. لە توێژینەیەکدا لەسەر چوار جۆری فول سۆیا کە رووەکێکی خۆر کورتە ئەنجامدرا دەرکەوت جۆرەکان ماوەی 95،65،55،25 خۆریان خایاند لە چەکەرەکردنەوە تا گوڵ کردن کاتێک لە واشنتۆن چێنران بەڵام کاتێک لەژێر باروودۆخی خۆر کورتی 12 کاتژمێر چاندران گوڵ کردنیان ماوەی 23-27 خۆری خایاند.

گرنگی رووناکی بۆ رووەکەکان

رووناکی بریتییە لە سەرچاوەی ووزەی داواکراو بۆ کرداری رۆشنە پێکهاتن لەلایەن رووەکەکانەوەئەم وزەیە لە سروشتدا بە برێکی گەورە هەیە بە شێوەیەک زۆربەی رووەکی چاندراو ئەو رووناکیەی بۆکرداری رۆشنە پێکهاتن بەکاری دێنێت تەنها لە ٪1ی گۆی تیشکی خۆر بەکار دێنێت بەڵام رووەک بۆئەوەی لە ژیاندا گەشەی بەردەوام بێت پێویستە ئەو ماددە خۆراکیانەی کە لە کرداری رۆشنە پێکهاتن بەرهەمی دێنێت زیاتر بێت لەوەی کە لە کرداری هەناسەداندا بەکاری دێنێت.بری رووناکی کە رووەک پێویستی پێیەتی بۆ کرداری رۆشنەپێکهاتن دەبێت یەکسان یان قەرەبوبکرێتەوە کە بەکاری دێنێت لە هەناسەداندا ناو دەبرێت بە خاڵی قەرەبوکردنەو کە دەتوانین بەم شێوەیە باسی بکەین،خێرایی رۆشنە پێکهاتن یەکسانە بە خێرایی هەناسەدان ؤ لە زۆربەی رووەکەکاندا بری رووناکی کە رووەک پێویستی پێیەتی بۆ کرداری رۆشنە پێکهاتن بۆ ئەوەی یەکسان بێت بۆ ئۆکساندنی مادەکاربۆهیدراتیەکان نزیکەی 27-4300 لۆکسە بۆ زۆربەی رووەکەکان و دەتوانین خاڵی قەرەبوکردنەوە حیساب بکەین بۆ هەر بەروبوومێک لە هەرکاتێکدا بە زانینی بری ئۆکسجین کە بەرهەم دێت لە ماوەی کرداری رۆشنە پێکهاتن وحیساب کردنی بری ئۆکسجین کە بەکاری دێنێت لە هەناسەداندا بۆ ئۆکساندنی ماددە کاربۆهیدراتیەکان.

رووناکی خۆر کە لە سروشتدا هەیە بە برێکی زۆر زیاترە لەوەی کە هەر گەڵایەک پێویستی پێیەتی لەبەر ئەوە گەڵاکانی زۆربەی بەروبوومەکان هەڵدەستن بە ئاستێکی نموونەیی لە کرداری رۆشنە پێکهاتندا.لەزۆربەی ناوچەکاندا بری رووناکی پەیدا بوو بە تایبەت لە ناوچە وشکەکان و نیمچە وشکەکان زیاتر دەبێت لە پێداویستی بەروبووم بۆ کرداری رۆشنە پێکهاتن لەبەر ئەوە لە زۆربەی بەروبوومەکاندا گەڵا دەگاتە قۆناغی تێربون لە رووناکی ئەگەر توندی رووناکی گەیشتە 0.2سعرە/سم^2 بۆ خولەکێک و نموونەی ئەم برە

ڕووناکیە لە خۆری هەوراویدا و کاتی نیوەڕۆیان بە ئاسایی دادەنرێت بەڵام لە خۆری ساماڵدا توندی ڕووناکی دەگاتە چوار ئەوەندەی ئەم بڕەی سەرەوە. لەمەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە ڕێژەی زۆر لە ڕووناکی دابین بوو بریتییە لە ڕووناکی زۆر لە پێداویستی ڕووەک بەڵام لە بارودۆخی کێڵگەیدا و بەهۆی سێبەرکردنی هەندێک گەڵا لەیەکتری بڕی ڕووناکی پێویست بۆ گەشەی ڕووەک زیاترە لەوەی لە ڕووی تیۆرییەوە خەمڵێنراوە. لە هەندێک بارودۆخی ڕووناکی کەمدا بەروبووم لە پێویستی خۆی ڕووناکی وەرناگرێت لەبەرئەوە ڕووناکی هۆکارێکی دیاری کراو دەبێت لە سەرکەوتنی ڕووانی نموونەی ئەم بەروبووم و ڕووەکانە کە تۆوەکانیان پێویستیان بە ڕووناکیە بۆ چەکەرەکردن بۆیە پێویستە تۆوی ئەو ڕووەکانە لە سێبەری چڕی داروبەرخت و ڕێگرەکانی دیکەدا نەچێنرێن.

خۆگونجاندنی ڕووەک بۆ ڕووناکی

ڕووەکەکان لە پێداویستیان بۆ ڕووناکی جیاوازن هەندێک ڕووەک پێویستیان بە ڕووناکی تەواو بە بڕێکی زۆر هەیە بۆئەوەی بەشێوەیەکی سروشتی گەشەبکات و بەرهەمێکی ئابووری بدات، بە پێچەوانەشەوە هەندێک ڕووەک ڕووناکی کەم پەسەند دەکەن تا گەشەیەکی سروشتیان هەبێت لەبەرئەوە ڕووەکەکان لە ڕووی بەرگریان بۆ توندی ڕووناکی دابەش دەبن بۆ دوو کۆمەڵەی سەرەکی ئەوانیش ڕووەکی بەر خۆر و ڕووەکی بەر سێبەر.

1. ڕووەکی بەر خۆر (هەتاو) Heliophytes

ئەم جۆرە ڕووەکانە حەز بە تیشکی خۆر دەکەن پێویستیان بە ڕووناکی زۆر هەیە تا بەشێوەیەکی سروشتی گەشەبکەن لەبەر ئەوە ڕووناکی زۆر پێویستە بۆ بەجێهێنانی کرداری ڕۆشنە پێکهاتن بۆیە دابین نەبوونی ڕووناکی تەواو بۆ ئەم ڕووەکانە ڕێگر دەبێت لە گەشەی ڕەگەکانیان.

بەروبوومە ئالیکەکانی وەک وێنجە و سێپەرە بەشێوەیەکی باش گەشە ناکات ئەگەر بانیرە ساواکانی (ڕووەکی دووپاسێ پەلکە) بەر ڕووناکی تەواو نەکەون لەبەرئەوە چاندنی ئەم بەروبوومانە لەگەڵ بەروبوومی دیکەدا (وەک گەنم و جۆ) کە تێکەڵی ئالیکە سێبەر لەسەر بەرومە ئالیکەکان دروست دەبێت و گەشەیەکی دیاری کراوی دەبێت حەرکەوتوە کە کەمتان باشترین بەروبوومە ئەگەر لەگەڵ بەروبوومە ئالیکیەکاندا بە تێکەڵی بچێنرێت چونکە کەمتان نابێتە هۆی سێبەر کردن لەسەر بەروبوومەکەی دیکە.

دەتوانین هۆکاری پێویستی هەندێک بەروبووم بۆ ڕووناکی زۆر بۆ ئەم هۆکارانەی خوارەوە لێکبدەینەوە:

ڕووەک پێویستی بە ڕووناکی زۆر هەیەبۆ کرداری ڕۆشنە پێکهاتن بەشێوەیەک کە لە بارودۆخی ڕووناکی زۆردا گەشەو بەرهەمی زۆرەدەدات لەوانەشە هەندێک بەروبووم پێویستیان بە پلەی گەرمی بەرزهەبێت تا گەشەبکات. هەندێک بەروبوومی دیکە پێویستیان بە ڕووناکی زۆر هەیە وەک هاندەرێک بۆ گوڵ کردن یان کرانەوەی دەمیلەکانی گەڵا بۆدەست کەوتنی زۆرترین بڕی گازی دوانەئۆکسیدی کاربۆن، هەروەها توندی ڕووناکی یارمەتیدەرە بۆ شیبوونەوەی ماددە ئەندامیەکانی ناو خاکی بەپێت کە بەهۆیەوە بڕێکی تەواو لە نایترۆجینی بەسوود بۆ ڕووەک دەردەچێت و لەوانەشە توندی ڕووناکی کاریگەری هەبێت لەسەر هەندێک کەروو و زیندەوەری زیان بەخش بۆ ڕووەک و هەروەها توندی ڕووناکی یارمەتیدەرە بۆ گەشەی ڕەگ و زیادبوونی قەبارەی کۆمەڵەی ڕەگ بەمەش توانای ڕووەک زیاد دەبێت بۆ مژینی بڕێکی تەواو لە ئاو و توخمە خۆراکیە سەرەتاییەکان لە خاکدا. لەبەرئەوە بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بەروبوومە کێڵگەییەکان بە ڕووەکی بەر خۆر دابنێین چونکە بەباشی گەشەدەکەن لەبەر ڕووناکی تەواوی خۆر Full Sun Light

2. ڕووەکی بەر سێبەر Sciophytes

ئەم جۆرە ڕووەکانە بۆ ڕووناکی کەم گونجاوە و دەتوانێت کرداری ڕۆشنە پێکهاتن ئەنجام بدات لەم بارودۆخەی ڕووناکی بە توانایەکی زیاتر لە ڕووەکی بەر خۆر کە گەشە بکات لە نموونەی ئەم بارودۆخەی کەم ڕووناکیدا. ئەم جۆرە ڕووەکانە بە زۆری پێکهاتەی کلۆرۆفیل و گەڵایە ڕێژەیەکی زۆر بۆ ڕووەک جیادەکرێنەوە وهەروەها کۆمەڵەی ڕەگی باش دروست دەکەن.

دەتوانین بەراووردی سفەتی ڕووەکی بەر ڕووناکی و ڕووەکی بەرسێبەر بۆ هەردوو لایەنی دەرەکی و فرمانی بکەین: سیفاتی دەرەکی بۆ ڕووەکی بەر خۆر:

گرنگترین سفاتی دەرەکی کە ڕووەکی بەر خۆری پێجیادەکرێتەوە بەبەراورد لەگەڵ ڕووەکی تاریکی ئەمانەن:

1. قەدی ڕووەک ئەستورە و نێوانە گرێ کورتە.
2. گەڵاکانیان بچوکە تیفی گەڵاکانیان ئەستورە دەمیلەکانیان بچوکە و ژمارەیان زۆرە ئاراستەی گەڵا لەسەر قەد ئاستونیە لەگەڵ تیشکی خۆردا (بەگۆشەی تیژ لەسەر قەد وەستاوە).
3. کیوتیکل و دیواری خانەیان ئەستورە سەوزە پلاستیدی کەمە بەڵام قەبارەی گەورەیە و بڕی کلۆرۆفیل کەمە.

4. ڕەنگی درێژو لقدارە لەگەڵ زۆری ڕێژەی ڕەنگ بۆ قەدی ڕووەك.

5. زۆری لەژمارە و قەبارەی گرێ ڕەنگیەکانی ئەو بەروبوومە پاقلەییانەی کە حەز بە تیشکی خۆر دەکەن.

6. کۆمەڵەی سەوزە گەشە و کۆمەڵەی ڕەنگ لە بارستایی تەڕو وشکدا زۆرە.

ڕووەکی بەر خۆر کە حەز بە ڕووناکی زۆر دەکەن لە ڕووەکی بەر سێبەر بەمانەی خوارەوە جیادەکرێنەوە (سیفەتە ناوەکییە فسیۆلۆژییەکان):

1. زۆری لە خێرای هەناسەداندا.

2. کەم بونەوە لە خێرایی کرداری ڕۆشنە پێکهاتندا هۆکارەکەش دەگەڕێتەوە بۆ تێکشکانی کلۆرۆفیل لە باروودۆخی تیشك زۆریدا.

3. زۆری لە خێرایی بەهەڵم بوون و کەم بوونەوەی پێکهاتەی ئاو لەسەر بنچینەی کێشی وشکدا.

4. بەرزبوونەوەی ڕێژەی خوێ وشەکر لە ناوەرۆکی خانەدا و زۆری پەستانی ئۆزمۆزی و کەم بونەوەی (PH)ی پرۆتۆپلازمای خانەو بەرزبونەوەی ڕێژەی کاربۆهیدرات بۆ نایترۆجین لە خانەکانی ڕووەکدا.

5. زووگوڵ کردن و زوو پێگەیشتنی بەرەکانیان

6. توانای زۆرە بۆ بەرگرتنی پلەی گەرمی و وشکی.

خۆگونجاندنی بەروبووم بۆ کەم کردنەوەی زیانەکانی توندی ڕووناکی:

بەروبووم دەتوانێت خۆی بگونجێنێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی توندی ڕووناکی بەگۆڕانکاری و گونجاندنی ئەمانەی خوارەوە:

1. تیغی گەڵا بۆ سەرەوەی قەد بەرز دەبێتەوە بەمەش گۆشەی نێوان تیغ و قەد کەم دەبێتەوە بەوەش تیشکی خۆر بە ئاستونی دەکەوێتە سەر گەڵا.

2. پلاستیدە سەوزەکان بەرەو ڕووی خوارەوەی گەڵا دەچن.

3. ژمارەی سەوزە پلاستیدەکان کەم دەبنەوە بەمەش بڕی تیشك کەم دەبێتەوە کە ڕووەك دەیمژێت بەمەش گۆڕانکاری پێچەوانە ڕوودەدات وەك لە کاتی توشبوونی ڕووەك بە باروودۆخی کەمی تیشك لە پێویستی بۆ ڕووەك ڕوودەدات.

گرنگی ڕووناکی لە چەکەرەکردنی تۆودا

دەرکەوتوە کە تۆوی ژمارەیەك لە بەروبوومەکان هەستیارن بۆ ڕووناکی باش تەربوونیان بە ئاو هەروەها تۆوی هەندێك لە بەروبوومەکان زیاتر پێویستیان بە ڕووناکی هەیە لە بەرووبوومەکانی دیکە بۆنموونە تۆوی توتن پێویستە پێش چاندن و بۆماوەی کورت بە ڕێژەی بەشێك لە چرکە (0.01چرکە) بەرەنگاری تیشك ببێتەوە هەروەها بەنسبەت حەشیشی کونتاکی شین (Kentucky blue grass) و گێزەر کە پێویستیان بە ڕووناکیە بۆ ئەنجام دانی کرداری چەکەرەکردن.

هەروەها دەرکەوتوە تیشکی سور کە درێژیەکەی لەنێوان 640-670 ملیمایکرۆنە کاریگەری هەیە لە چەکەرەکردنی تۆودا، لەبەر ئەوە پێویستە ئەو جۆرە تۆوانەی کە پێویستیان بە ڕووناکیە بۆ خێرایی کرداری چەکەرەکردن لە قوڵایی زۆری زەویدا نەچێنرێن لەهەمان کاتدا تێبینی کراوە کە ژمارەیەك لە جۆری تۆوەکان ئەم پێویستیەیان بۆ ڕووناکی وردە وردە ون دەکەن ئەگەر لە باروودۆخێکی وشکدا هەڵگیرێن.

هەروەها ئەم پێویستیەی تۆو بەکاریگەری پلەی گەرمی یان بە بەرەنگارکردنەوەی تۆو بە بڕێك لە ئۆکسجین یا نیترات گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

گواستنەوە لە قۆناغی سەوزەگەشە بۆ قۆناغی گەشەی بەرهەم لە بەروبوومدا

قۆناغی گواستنەوەی ڕووەك لە باری سەوزە گەشە بۆ باری گەشەی بەرهەم بە دەرکەوتنی چرۆگوڵیەکان (Floral primordial) و دەرکەوتنی تایبەت مەندی تیایاندا جیادەکرێتەوە لەمەش کاتێك ڕوودەدات کە باروودۆخی ژینگەیی گونجاو بێت و بەپێی دوا دۆزینەوەکان لەسەر گرنگی ماوەی تاریکی بۆ گوڵ کردنی هەریەك لە بەروبوومە خۆر درێژەکان و بوروبوومە خۆر کورتەکان هەردوو زانایان (Parker & Hendricks) وایان پێشنیار کرد کە ڕووەکەکان لەسەر بنەمای درێژی ماوەی تاریکی کە هاندەرە بۆ گوڵ کردن دابەش بکرێن ، بەڵام ئەم پێشنیارە لەسەر ئاستێکی گشتگیردا پەسەند نەکرا چونکە سیستەمی پێشوو ناسراوتر بوو لەلایەن ئەوانەی بە زانستی ڕووەکەوە سەرقاڵ بوون و لەگەڵ ئەوەشدا بۆ نموونە بۆ ڕووەکی خۆر درێژ دەتوانرێت بوترێت کەماوەی تاریکی کورتە بە ڕووەکی ڕۆژ درێژ دەبنرێت و پاش توێژینەوە ی (Hendricks) و (Borthrick) کەمێی هەستان دەرکەوت کە ڕووەك هاندەر یا ئاگادارکەرەوە بۆ گوڵ کردنی لە گەڵاکانیەوە وەریدەگرێت بەهۆی ڕەنگی شینی هەستیار بۆ ڕووناکی ئەم بۆیە لە دووشێوە یا شکڵی جیاوازدا هەیە(Tow reversible forms) گۆڕانی بۆیە لە شێوەیەکەوە بۆ شێوەیەکی دی لەسەر

بەرکەوتنیان بە شەپۆلە رووناکیە جیاوازەکان لە درێژیدا لە بەشە سورەکەی شەبەنگی رووناکی وەستاوە، لەیەکێك لە شێوەکان بۆیەی سور لە ماوەی نێوان 670-730 ملیمایکرۆن دەمژرێت بەڵام لە شێوەکەی دیکە لە بۆیە کە تیشکی ژێر سور لە ماوەی 780-720ملیمایکرۆن دەمژرێت هەروەها شێوەی کۆتایی بۆیەی شین کە رووەك لە قۆناغی کۆتایدا دەیمژێت لەسەر جۆری تیشك وەستاوە.

پەیوەندی نێوان رووناکی و پلەی گەرمی

لێرەوە پەیوەندی نێوان رووناکی و پلەی گەرمی لە کاریگەری لە سەر بەروبوومەکان دەردەکەوێت کە دەتوانرێت تارادەیەك یەکێکیان بەوی دیکە قەرەبوو بکەینەوەو دەتوانین ماوەی رووناکی بۆ ژمارەیەك لە بەروبوومەکان بە هۆی کاریگەری پلەی گەرماوە بگۆڕین.لە چەشنی گەنمەشامی سپی کە زوو پێدەگات دەتوانین ئەمە ببینین کە گەشەیەکی باش و قەبارەیەکی گەورە دەدات لە کوردستان بەبەراورد لە باشوری عێراق بەشێوەیەك کە لە شوێنی یەکەم خۆر درێژە و لە شوێنی دووەم پلەی گەرما زۆر گونجاوە.هەروەها کاتی چاندن لە بەروبوومە کێڵگەییەکان هەتا کاتی پێگەیشتن کاریگەری هەیە.ئەمەش بەڵگەی کاریگەری پلەی گەرما و درێژی ماوەی رووناکیە لەسەر گەشەی رووەك.ماوەی گەشە بۆ بەروبوومەکان کە لە بەهاردا دەچێنرێن کەم دەبێتەوە هەتا وردە وردە کاتی چاندن دوابخەین جگە لە چاندنێك نەبێت کە زۆر دوادەخرێت کە ئەمەش پاڵبە رووەکەوە دەنێت بەخێرایەکی هێواش گەشەکەی تەواو بکات لە ئەنجامی ساردی ئاووهەوا لە ماوەی پایز دا.بۆیە زۆربەی بەروبوومەکانی ئاووهەوای سارد بۆ خۆر درێژی گونجاوە بە پێچەوانەی زۆربەی بەروبوومە ئاووهەوای گەرم کە بۆ خۆرکورتی گونجاوە. لە توێژینەوەیەکدا کە ئەنجام دراوە لە خانووی شوشەیی بۆ دەرخستنی کاریگەری پلەی گەرما و رووناکی تێبینی کرا بەوەی کە سێپەرەی سور بەخێرایی گەشە و گوڵ دەکات بەشێوەیەکی باش لە خۆری درێژو پلەی گەرمای بەرزدا لەهەمان کاتدا سێپەرەی شیرین بەشێوەیەکی باشتر لە ژێر باروودۆخی خۆردرێژو پلەی گەرمی بەرزدا دەگونجێت.بەڵام وێنجە بەشێوەیەکی باش لە باروودۆخی خۆر درێژی گەرمدا گەشە و گوڵ دەکات، بەڵام تۆو بەرهەم نادات ئەگەر شەویش گەرم بێت لەکاتی گەشەیدا.و لەلایەنی جێبەجێکردنەوە زۆر لە بەروبووم و چەشنەکانی لەوانەیە بەرهەم نەدەن لە هەندێك ناوچەدا بەڕوای هەندێك هۆکارەکە بریتییە لە پلەی گەرمی، بەڵام ئەوە دەگەڕێتەوە بە دابین نەبوونی ماوەی رووناکی گونجاو لە ناوچەکەدا کە رووەکانی لێدەچێنرێن کە لەوانەیە هەندێك لە چەشنەکان بەرەو زوو یا درەنگ گوڵ کردنیان ببات یان بەرەو سەوزەگەشەیان ببات.

لایەنە جێبەجێکردنەکان (پراکتیکیەکان) بۆ کاریگەری رووناکی لەسەر گوڵ کردنی بەروبوومەکان

1. دیاری کردنی کاتی چاندن، چونکە هەندێك لە بەروبوومەکان یا بۆ دەست کەوتنی سەوزەگەشە دەچێنرێن یان بۆ دەست کەوتنی تۆو لەبەر ئەوە پێویستە تاقیکردنەوەی کاتی چاندنی گونجاو بۆ دەست کەوتنی جۆری گەشەی مەبەست کە ئایا سەوزەگەشە یە یا تۆوکردنە بکرێت.

2. دەست کەوتنی تۆو بە کاتێکی کەمتر لەکاتی ئاسایی کە رووەك لە ماوەی ژیانیدا بۆ گەشەی پێویستیەتی لە رێگەی زوو گوڵ پێکردنی رووەك بۆ مەبەستی بازرگانی.

3. لە لایەنی پەروەردەکردنی رووەکەوە بۆ مەبەستی توێژینەوەی زانستی پەروەردکارانی رووەك گرینگی بەزانینی هاودەنگی چەشن و رەگەزەکان بۆ ماوەی رووناکی دەدەن بۆئەوەی بتوانن هەموو ئەو چەشن و رەگەزانە بەشێوەیەك بچێنن کە لە یەك کاتی نزیکدا گوڵ بکەن بۆ ئەوەی بەهێی توانا گرداری دووڕەگبوون یان تێکەڵە پیتێن لە نێوانیاندا ئەنجام بدەن.هەروەها دەتوانرێت بە ماوەی رووناکی چەند وەچەیەك لە بەروبووم لە ماوەی ساڵێکدا بەرهەم بهێنرێت بەمەبەستی دابین کردنی کات و توانا و لە نموونەکان لەسەر ئەمە بریتییە لە ئەنجام دانی تاقیکردنەوەیەك کە لەلایەن پەروەردەکاری قامیشی شەکر کرا لە کاتی ئەنجام دانی دووڕەگ کردن لە نێوان قامیشی کێوی (Saccbrum spontaneun) و قامیشی چاندراو (Saccbrum offisinarum) کە هەردووکیان گوڵ دەکەن لە دووکاتی دوور لەیەکتری لە ژێر باری سروشتدا لەبەر ئەوە جڵەو گرتنی کاتی رووناکی ئەم تەنگژە و گرفتەی لە بەردەم پەروەردەکانی رووەکدا لابرد.

سەرچاوە:

مبادئ المحاصيل الحقلية ص71

تاليف:

د.مجيد محسن الانصاري د.عبدالحميد احمد اليونس كلية الزراعة – جامعة بغداد د.غانم سعد اللة حساوي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي د.وفقي شاكر الشماع أستاذ متقاعد

بەرهەمهێنانی خەیار لەخانووی داپۆشراودا

کاروان داود مستەفا
ئەندازیاری کشتوکاڵی

بەرهەممهێنانی خەیار لەخانوی داپۆشراودا بەرامبەرە بەبەرهەمهێنانی تەماتە لەزۆربەی ناوچەکانی جیهاندا. خەیار یەکێکە لەسەوزەکانی ناوچەی نیمچەکەمەرەیی و لەژێر باوودۆخی گونجاوی روناکی وشێ و، پلەی گەرماوبونی پەین بەباشی دەچێنرێت.

لەرووی سروشتی نەش ونماوە لەتەماتە دەچێت، بەڵام بەشێوەیەکی دیاری نەکراو ، ئەگەر ئەم بەرهەمە کۆنترۆڵی نەخۆشی ومێروەکانی بکرێت ئەوا بەرهەمەت بەبەردەوامی دەداتێ، خەیار زۆرتر بۆ پلەی گەرما هەستیارترە بەبەراوورد لەگەڵ تەماتەدا چونکە ئەم هۆکارە دەبێتەهۆی کەمی گەشەو بەرهەم لەخەیاردا.

خەیار زۆرجار لە سوری کشتوکاڵ لەدوای کاهووتەماتە دەچێنرێت یان لە ئەو شوێنانەی کەپاشماوەی ئاژەڵ تێکەڵ بەکاوپوش وسەوزەی دیکەی تیابێت. دەگونجێت خەیار لەو خانوەداپۆشراوانەدا بچێنرێت کەبەتاڵ بوون لەوەرزی بەهاردا. چاندن یان بەرهەمهێنانی خەیار لەخانوی داپۆشراودا بەیەکێك لەبازرگانیە پڕسودەکان دادەنرێت بۆ جوتیاری پێشکەوتوو. سەرەڕای ئەوە لەگەڵ هەردوو بەرهەمی تەماتەو کاهوو پێویستی بەکاری تەکنیك وزانستی باش هەیە بەرهەمهێنان بریتییە لەکاری بەرهەمهێنانی بەروبومی باش لەرووی جۆرایەتیەوە ، لەهەمان کاتدا بریتییە لەکارێکی راست وپڕسەرکێشە کەپێویستی بەبەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای تازەو بەرز هەیە، سەرکێشیەگەورەکان ئێستا لەرووی بەراووردکردنی بەرهەمهێنانی خەیار بەتەماتە ئەوە دەردەخات کەبەرهەمهێنانی خەیار ئاسانترە وەك لەتەماتە، بەڵام کرێی تێچوونی سوتەمەنی بۆبەرهەمهێنانی خەیار زیاتر گرانترە وەك لەتێچوونی تەماتە.

پێکهاتەی خانووی دا پۆشراو

ئەوپێکهاتەیەی کەبۆخانوی داپۆشـراو وەسفکراوە بۆچاندنی کاهـوو تەماتە دەتوانرێـت بەکاربێت بۆچاندنی خەیاریـش، لەگەڵ رێکخسـتنێکی کەم لـەرووی گەرمیەوە، چونکـە خەیـار پێویسـتی بەگەرمییەکـی بەرزهەیــە بۆ بەرهەمهێنانێکی سـەرکەوتوو. خاکی بەکارهاتوو پێویسـتە لیی تێکەڵەبێت، رێژەیەکی بەرزی لەمادەی ئۆرگانی تیابێت، چونکـە کۆمەڵەرەگی خەیار پێویسـتی بەهەواگۆڕکێی باش هەیە، سیستمی ئاوەڕۆ دەبێت باش بێت لەهەمان کاتدا دەتوانین بۆری ئاوەڕۆکان بەکاربهێنین بۆپاکژ کردن بەهۆی هەڵمەوە.

بەبەردەوامی پێویستە خاکەکە وردونەرم بێت و ئەو مادە ئۆرگانیانەی کە بەکاردێن پێویستە بەباشی شی بووبنەوە پێکهاتەی مادەئۆرگانیەکان ئەمانەن(قەلاسی وردکراو، تۆێکڵی بستەکزەمینی)پێویستە بکرێتەخاکەکەوە یەك جار لەساڵێکدا، بەڵام نابێت پەینی ئاژەڵی تازە بەکاربێت ، چونکە دەبێتەهۆی کەمی توخمی نایترۆجین بۆبەرهەمەکە. خاکەکە دەبێت بەباشی پەینکرابێت وکێڵرابێت پاشان بناغەی خانوداپۆشراوەکە دابنرێت ئنجا دەستبکرێت بەچاندن.

جۆرەکانی خەیار

لەپێش ئەوەی جۆری خەیاری بێ ناوك بگاتە ئەوروپا جۆرەسەرەکیەکانی خەیاری ناوخانووی داپۆشراو لەباکوری ئەمریکا ئەوانەبوون کە بۆ چاندن لەناوکێڵگەدا بەکاردەهاتن وەك جۆرەکانی(Burpee (Hybrid,Highmoor…etc ئەم جۆرانە کە بۆ باکوری ئەمریکاباش بوون درێژییەکەی لەنێوان (10-7 انج)درێژبوو هاوشێوەلەهەردوو رووی پانی ودرێژی، تۆێکڵەکەی ئەستوور بوو، رەنگی سەوزی تۆخە لەگەڵ بوونی خەتی سەوزی کاڵ تێیدا، گوڵەکانی ئەم جۆرە پێویستە کاری پەرین تیایدا رووبدات بەهۆی هەنگەوە بۆهەڵپێچانی گوڵەکان لەبەرئەوەی خەیارەکە بڕێکی باشی تۆوی تێدایە کاتێك کەلەبازار دەفرۆشرا لەیەك جیانەدەکرایەوە لەگەڵ ئەوانەی کەلەکێڵگەدا دەچێنرا ئێستا بڕێکی زۆر کەم لەم جۆرانە ماوون کە لەئەمریکاو ئەوروپا دەچێنرێن.

ئێستا خەیاری درێژی بێ تۆو لەئەوروپا جێگەی ئەو جۆرانەی گرتوەتەوە کەلەئەمریکا دەچێنرێن. ئەو جۆرە خەیارانەی کەلەکەنەداو کالیفۆرنیاو ئەریزۆنا وئۆهایۆ لەو جۆرانەن کە لەئەوروپاوە هاتوون بەتایبەتی لەخانووی داپۆشراودا. خەیاری جۆری ئەوروپی بێ ناوکە، (12- 20 انج)درێژە، تۆێکڵەکەی کەمێك چرچی هەیە، کەمێك پەکتربرین لەخەتەکانی سەر تۆێکڵی خەیارەکەدا دەبینرێت پەکسانە لەسەوزیدا تاڵ نییە، تۆێکڵی تەنکە، ملێکی کورتی هەیە لەکۆتایی قەددا، پێویستی بەپاککردنی تۆێکڵەکەی نییە پێش خواردن. تۆێکڵەتەسکەکەی پێویستە داپۆشراو بێت بەپێچێکی تەنك لەمۆمیان نایلۆن بۆئەوەی شێ تیایدا کەم ئەکات. خەیارەکە ناکامە بەرە وتە پەبێ پەرین دروست دەبێت پەرین نابێت دروست ببێت لەم جۆرە خەیارانەدا، چونکە دەبێتەهۆی دروست بونی تۆوو بەرەکەی لەکۆتاییکۆمەڵگوڵەکانداردروست دەبێت و کاتێك گەشە دەکات

تامەکەی تاڵ دەبێت.

سێ جۆرلەخەیاری ئەوروپی بێناووك هەیە کەدابەشکراوە بەگوێرەی سروشتی گوڵەکان ئەوانیش ئەمانەن:

1. جۆری مێیە کەتەنها هێلکەدان دروست دەکات.

2. جۆری Gynoecious مێیە ، بەڵام هەندێك بەشی نێرەی تیادەرەدکەوێت وەك قەڵەم

3. جۆری Monecious کەهەردوو بەشی نێرەو مێیەی تیایە .

هەموو ئەم سێجۆرە بەرهەمی ناکام دروست دەکات، بەڵام جۆری دووەم تۆو دروست دەکات لەبەر ئەوە نابێت هەنگ بچێتە ژوورەوەو لەهەمان کاتدا پێویستە گوڵەنێرینەکان لاببرێت کاتێك دەردەکەون یان پێش کردنەوەی گوڵەکە. جۆری سێهەم نێرەی تیا دروست دەبێت کەرێی پێنادرێت گەشەبکات لەکاتی دروستبوونیدا. ئەو جۆرانەی کە بەشی مێیەی تیادا زاڵە دەتوانرێت بەکاربێت بەحەڵنیاییەوە ، بەڵام ئەو برەکەمەی لەبەشەنێرینەکان دەتوانرێت لاببرێن بەئاسانی هەموو جۆرە مێینەکان دەتوانرێت بەکاربێن چونکە بەشی نێرەی تیادا دروست نابێت

زالبوون بەسەر نەخۆشیدا

حۆرە بەرووبومەکان سریکی کەم لەبەرگری بیشان دەدەن بۆ نەخۆشی هەندێکیان بەرگری هەیە بۆ نەخۆشی گەری (Scab) (Cladosporium Cucumerinum) وەنەخۆشی پەڵەی گەڵا (Cercospora Melonis) ئەوجۆرانەی کەبەرگری هەیە بۆ نەخۆشی دۆوکە (powdery Mildew) گەشەی پێدراوە. هەروەها هەمان بابەت لەرووی کێشەی مێرووەوە کەلەجۆرەکانی ئەمریکیدا هەیە(تۆو بارەکان) هەروەها مێرووەکان وەك جاڵجاڵۆکەی سوور وکیجی رووەك و مێشولەی سپی دەتوانرێت بەرێگەی بایۆلۆژی چارەسەر بکرێت ئەویش بەبەکارهێنانی مشەخۆرو گەندەجۆرە سروشتیەکان کە بۆ ئەمانە بەکارهاتوون.

چاندنی تووی خەیار

خەیار لەناو ئیسجانەی بچوك کەپیتموسی تیابێت یان گڵ یان پیتموسی بلوکی یان لەناو جۆرە فانیکی ئەهەمەت بۆ ئەم مەبەستە دەچێنرێت ئەو گڵەی کە ئامادەدەکرێت بۆچاندنی خەیار پێویستە پێش چاندن پاکژ بکرێت و تۆوەکان بەمادەی دژە کەڕوو چارەسەر بکرێت بۆ دوورکەوتنەوەلەنەخۆشی سیس بوون (Damping off) یەك یان دووتۆو دەکرێت ناوئیسجانەیەکەوە دوای ئەوە تەنك دەکرێت بۆ یەك دانە پلەی گەرما لەکاتی سەوز بووندا دەبێت (28) پلەی سەدی بێت و لەدوای سەوزبوون دەبێت (21) پلەی سەدی بێت. رووەکە پێویستە زوو سەوزببێت بەبێی پشکنین لەرووی سەوزبوونیەوە بری زیادەی پەین لەوانەیە پێویستبکات لەکۆتاییەکانی سەوزبووندە نایترۆجین بەبری (11/4 Lbs)ئامۆنیۆم نیترەیت لەیەك گاڵۆن ئاودا رووئبکرێتەوە بۆ (200 ، 1) پاشان پێویستە بدرێت بەشەتڵەکان.

رووناکی

بۆ بەرهەمی بەهاری رووی رووناکی باش بۆ شەتڵەتازەکان زۆر پێویستە خەیار لەسەرەتای قۆناغی شەتڵدا پێکەوتنێکی باش دەردەخات بەرامبەر بەرووناکی درێژی وەرگرتنی تیشکی خۆر... رووناکی پێویستە (12-14)کاتژمێربێت لەگەڵ بری رووناکی 1800- 2000 رووناکی مۆم رووەکەکان پێویستە ماوەی نێوانیان زۆر باش بێت بۆئەوەی زۆر فەرەبالغ نەبن و ببێتەهۆی کاری بێهێزکردنی رووەکەکان گەڵاکان نابێت دەسکاری بکرێت بۆ بەرهەمی وەرزی بەهارە بەلایەنی کەمەوە بۆماوەی پێنج هەفتە لەچاندن لەرۆژی تۆوکردن (لەناوەراستی زستان) بۆ بەرهەمی پایزە چوار هەفتە(ناوەراستی هاوین) دوای ئەو ماوەیە دەتوانرێت بگوێزرێتەوە.

پلەی گەرما

پلەی گەرمای پێویست بۆچاندن (80-85)پلەی فەرنهایتی لەگەڵ رێژەیەکی زۆر لەرووناکی پەسەندە بۆ گەشەکرد کەمترین پلەی گەرما نابێت کەمتربێت لە(70 ف) لەکاتی رۆژداو لەوەرزی پایزدا . گەرما پێویستە دابینبکرێت ئەگەر گەرمای دەرەوە لە (60ف) کەمتربوو .

ئێدانی شەتڵ وماوەی نێوان شەتڵەکان

شەتڵەکان کە لەشوێنی کۆتاییدا دادەنرێت پێویستە لەقۆناغی 4-5 گەڵادابێت یان لەپێش ئەوەی شەتڵەکان ئیسجانەکەود بوسانت... هەرشەتڵێك پێویستە لەرووبەری (4) پێ دووجا وەك بانی بلندرابێت بەتایبەتی لەجۆرە ئەمریکیەکان بەگشتی دوو خەت ماوەی نێوانیان (30 – 40) ئینچ لەنێوان هەردوو خەتەکەدا بۆ ئەوەی هات وچۆکردن ئاسان بێت . ماوەی نێوان شەتڵەکان (16-18) ئینچ

بێت بۆ جۆرە ئەوروپیەکان (7-9) پێ دووجا بۆ هەرشەتڵێك لەوەرزی بەهاردا وە (9 – 10) پێ دووجا بۆ هەر شەتڵێك لەوەرزی پایزدا زۆر پەسەندە. زیادکردنی ماوەی نێوان شەتڵەکان لەوەرزی پاییزدا قەرەبووی درێژی رۆژ و کەمی چڕی روناکی رۆژ دەکات .

تێربوون بە CO_2

تێربوونی کەش وهەوای ناوخانوە داپۆشراوەکە بەCO_2 بەبڕی (1500 ppm) لەهەردوو قۆناغی شەتڵ وچاندنی شەتڵەکان دەبێتەهۆی زیادکردنی بەرهەم وگەشە بەبڕی(25-50٪)لەزستاندا CO_2 دروست دەبێت لەسەرەتای هەڵهاتنی رۆژدا و بەردەوام دەبێت تا (1-2)کاتژمێر لەدوای خۆرناوابوون. لەبەهاردا و لەسەرەتای پایز لەگەڵ پێویستی کاری هەواگۆڕکێ ماوەی تێربوون بەCO_2 کوورت دەبێتەوە لەبەر ئەوەی لەکونی هەواکێشەکانەوە دەچێتە دەرەوە، درێژەی زانیاری لەبارەی CO_2بۆ تەماتەو کاهوو خەیار هەمان رۆڵی دەبێت .

راخەری ناوخانووی داپۆشراو

راخەری ئامادەکراو بۆخەیار بریتییە لە قەلاسی گەنم وجۆ ، گزرە، توێکڵی بستەی زەمینی، گلکی گەنمە شامی، ئەمانە بەباشی وردکراین دەبێت لەناو خەتەکاندا بەشێوەیەکی پان دابخرێت ، چونکە ئەمە ئەبێتەهۆی کەمکردنەوەی بەهەڵبوونی خاکەکە، رەقبوونی خاکەکەو گۆڕانی پلەی گەرما هەروەها بۆگەنکردنی مادەئۆرگانیەکان ئەبێتەهۆی دروستبوونی CO_2ئەمەش ئەبێتەهۆی هاندانی گەشەکردنی رووەکەکان.

هەڵواسین وقرتاندنی شەتڵی خەیار

روەکەکان هەڵدەواسرێن بەبەشی سەرەوەی خانوەکە بەهۆی پەتی تایبەتەوە ئەویش بەسترابێت بەقەدی سەرەکی رووەکەکەوە بۆئەوەی رێگە بەخۆهەڵواسین بدات بەدرێژی (6-7) ئینج پێویستە پەتەکەهەڵبواسرێت. بەکارهێنانی سستەمی v-cordon ئامادەی پێدەکرێت بۆئەوەی سودێکی زۆر لەروناکی وەربگیرێت لەناوخانووی داپۆشراودا. دووپەت کە ماوەی نێوانیان دەبێت بەدرێژی (2-3) پێ بێت لەهەر خەتێك دا بەکاردێت پەتەکان لەبەشی سەرەوەی خانووەکە دەهێنرێتە خوارەوە بۆ رووەکەکە ، چونکە ئەم کارە دەبێتەهۆی ئەوەی کەروەکەکە سودێکی زۆر لەبڕی روناکی دابینکراو وەربگرێت لەهەردوو رووی خەتەکەوە. چونکە رووەکەکە لاردەبێتەوە بۆلاکەی دیکەی خەتەکە قەدە سەرەکیەکەی لەبەشی سەرەوە دەبڕێت و هەروەها یەك گەڵا دەبێت بمێنێتەوە لەبەشی سەرەوە و هەروەها لەخوارەوە دەبێت باش بەسترابێت بۆ ئەوەی نەکەوێتە خوارەوە .هیچ خەیارێك نابێت گەورەتربێت لەسەرو (41/2) کەوە دەبیڕین هەموو ئەو خەیارانەی کەلە ئەملاولادەردەکەوێت لەسەرەتای درێژبوونی (2) دا، بەڵام دوای درێژی (2) رێگە پێدەدرێت کە گەشەبکات، ئەو لازیادانەی کەدەردەچن تەنها یەك گەڵای پێوەدەمێنێتەوەو لوتکەکانی دەقرتێنرێت. لەسێ یەکی درێژی روەکەکە رێگە دەدرێت بەدوو گەڵا لەئەملاولای رووەکەکە دروست ببێت دوای ئەوە دەوەستێنرێت هەردوولا لابەلاکان هەڵدەواسرێن لەبەشی سەرو بۆدروستکردنی شێوەچەترێك یان کۆمەڵە گەڵایەك و قەدەسەرەکیەکە بەتەنها هەڵدەواسرێت بەماوەی 2/3 1/2- بەرەوخوار. لەم کاتەدا گەڵاکان گەشەدەکەن دەوەستێنرێت لەقۆناغی دوای دوو گەڵایی ئەم سستەمە لەهەڵواسین زۆر ئاڵۆزە بەبەراوورد بەرێگا ئاسانەکان کە ئێستا ئامادەی پێدەکرێت. قرتاندنی لقی تازە لەهەر رووەکێك بەندە بەگەشەو هێزی رووەکەکەو زۆری بوونی بەرهەمەکە لەسەر رووەکەکە ، زۆربونی گەڵا دەبێتەهۆی کەم کردنەوەی رەنگی بەرهەمەکە گەشەی بەرهەمەکە پشت دەبەستێت بەبەردەوامبوونی دروستبوونی بنکی گەڵاکان، ئەگەر خەیاری زۆر دروستبوو لەیەك کاتدا پێویستە کاری تەنککردن وکەمکردنەوەی ژمارەی خەیارەکان بۆئەوەی دووربکەوینەوە لەبوونی خەیاری نارێك وپێك وقەبارە بچوك کەلەبازاڕدا داخوازی لەسەر کەمە هەروەها ئەم جۆرە خەیارانە دەبێت لاببرێت وەهەرکاتێك ژمارەیەکی زۆر خەیار لەیەك شوێندا دروست بوو راستەوخۆ دەبێت کەمبکرێتەوە بەتایبەتی خەیارە بێ هێزو خراپەکان.

خشتەی پەینکردن

هاوشێوەی تەماتە لەخانووی داپۆشراو خەیار پێویستی بەبڕێکی گونجاو هەیە لەپەینی خۆراکی بۆ بەرهەمهێنانی بەرهەمی باش . رێژەیەکی بەرز لەپەینی خۆراکی پێویستە لەبەرئەوەی بەرهەمهێنانی بڕێکی باش پێویستی بەبڕێکی گونجاو لەخۆراك هەیە . لەکاتێکدا کەمادەی ئۆرگانی کەمەو (50-70 تەن/ایکر) لەپەینی باشی شیکراوە پێویستە کەبکرێتە خاکەکەوە و تێکەڵبکرێت پێش پاکژ کردنی خاکەکە. ئەگەر خاکەکە بڕی فۆسفۆرو پۆتاسیۆمی کەم بێت ئەوا (1000-2000 پاوند/ایکر) لە(0:20:20) پێویستە

بەکاربێت لەدوای پاکژ کردن. تێکەڵکردن لەگەڵ خاکەکە پێش چاندنی شەتڵەکان لەدوای ئەوەی کەشەتڵەکان چێنران لەخەتەکاندا شەتڵەکان ئاودەدرێت بەماوێکی خۆراکی (ئاو و مادەی خۆراکی) بەرێژەی (10:52:17) یەکسانە بە(1/2، 1 ئۆنس/گالۆن) کاتێك کەمشکێنیتی خاك وخانەی روەکەکە دەکرێت دەردەکەوێت کە مەگنیسیۆم کەمە یان نیشانەی کەمی توخمەکانی پێوەدیاربوو بەکارهێنانی بڕی (200 250 پاوند /مەگنسیۆم سلفیت بۆ خاك پێش چاندن)پێویستە ئەگەر کەمی توخمی مەگنیسیۆم دەرکەوت لەرووەکەکەدا ئەوا پێویستە رووەکەکە ئاوپرژێن بکرێت بەشلەیەك پێکهاتبێت لە (5 پاوند مەگنیسۆم سلفیت لە 100 گالۆن ئاو) یان (80 پاوند مگنیسۆم سلفیت بۆ ئیکرێك لەئاودابتوێتەوە ئەوسا بکرێتە خاکەوە)دووبارە کردنەوەی ئەم کارە ئەگەر پێویستی کرد.

ئاودان

خەیارپێویستی بەئاوی زۆرە لەبەرئەوە لەسەرەتادا ئاودانێکی باش پێویستە بۆئەوەی بگاتە کۆمەڵە رەگی خەیارەکە ئاوەکە پێویستە شلەتێن بێت نابێت کەمتربێت لە(65پلە) فەرنهایتی ئاوی سارد دەبێتەهۆی ئەوەی رەگەکان توشی تەزین بکات گەشەکەم بکاتەوە کە ئەمەش دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی بەرهەمەکە . لەکاتی بەهاری گەرمدا ولەسەرەتای هاویندا گەڵای خەیار پێویستە بەشێوەیەکی کەم ئاوپرژێن بکرێت بۆ بەرزکردنەوەی رێژەی شێ و کەمکردنەوەی لەناوچوونی ئاو لەروەکەکە ئەم کارە پێویستەلەسەرەتای رۆژدا بکرێت هەروەها کەمبکرێتەوە بەپێی کات بەتایبەتی کاتێك بەرەوشەو دەڕۆین ئەمە هانی گەشەی باش دەدات وهەروەها لەهەمان کاتدا ،ەخۆشی دۆوکەو نەخۆشیەکانی دیکەی گەڵاو قەد کەم دەکاتەوە.

رێگا تازەکانی چاندن

خەیار لەناوخانووی داپۆشراودا کەدەچێنرێت لەخاکدا دەچێنرێت، بەڵام ئێستا رێگەی دیکە هەیە وەك باڵەی پووش وپیتمۆسی گۆڕاو یان راخەری تایبەت وبەردی تواوە ، لەگەڵ مادە تێکەڵە پیشەسازیەکاندا تەکنیکی خۆراکی توێژاڵەکان (N.F.T)، سیستمی چاندنی گوڵ لەناوئاودا یان چاندن لەناو لەدا. لەهەموو جۆرەکانی چاندندا کەمێك چاککردن لەرووی خۆراکەوە پێویستە بۆ ئەماتە.

چاندن لەباڵەی پوش(قەلاس)

ئەم رێگەیەلە چاندن خواستی زۆری لەسەرەبە تایبەتی بۆخەیار بەبەراوورد بەتەماتە. ئەم چاندنە یەکەمجار گەشەی سەندوەو بەکارهێنراوە بۆئەوخانووەداپۆشراوانەی کەبەسەرکەوتووی خەیاری تیا بەرهەمهاتووە لەئەورووپای رۆژئاوا. یەکێك لەکێرکێکان بریتییە لەدروستبوونی CO2 لەکاتی بۆگەنکردنی پوشەکە. چاندن لەناوباڵەی پوشدا بەکاردێت کاتێك ئەو خاکەی کەلەخانووداپۆشراوەکەدا مادەی کیمیاوی دەرکەوتبێت ئەوا بۆگەنکردنی پوشەکە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای رەگی خەیارەکان .

پوشی پاك لەمادە ژەهراویەکانی وەك بژاربڕ بەکاردێت ، چونکە ئەگەر بڕێکی کەمیش لەومادە ژەهراویانە بمێنێت کاریگەری خراپی خۆی دەبێت لەسەرگوشتنی شەتڵەکان.

درێژەی زانیاری لەبارەی ئەم چاندنەوە:

باڵەی پوشەکان (قەلاس) یەك لەدوای یەك دادەنرێن لەناو چاڵێکی (3.6 ئینچ) یدا یان لەسەر زەوی بەشێوەی تەخت وداپۆشراوبێت بەنایلۆنی پۆلی ئەسیلین کەپانتر بێت لەباڵەکان. باڵەکان تێردەکرێن بەئاو پێش ئەوەی بەبێن بەکاربهێنین بڕی ئاوی بەکارهاتوو بۆهەر باڵەیەك پشت دەبەستێت بەبارودۆخی پوشەکەوە واتە پوشەکە تازەبێت یان کۆن واتە کاریگەری ئاووهەوا لەسەری هەبووبێت. بەگشتی کۆی بڕی ئاوی پێویست بۆهەر باڵەیەك بریتیە لە(15گالۆن) بۆهەر باڵەیەك دوای (3 – 4) رۆژ رۆژانە تەردەکرێت ، (6.5 ئۆنس) لە ئامۆنیۆم نیتریت بەکاردێت بۆ (LB 40)بۆهەرباڵەیەك ئەمە دوای هەندێك رۆژ لەتەرکردن لەدوای (7 – 10) رۆژ برێکی زیاتر لە(3 ئۆنس) لە ئامۆنیۆم نیتریت بەکاردێت بەردەوام باڵەکان دەبێت تەربکرێت رۆژانە . سۆپەرفۆسفات یان پۆتاسیۆم بەبڕی (10 ئۆنس) بۆهەرباڵەیەك بەکاردێت بەتەنها لەگەڵ مەگنیسیۆم سلفیت بەبڕی (3 ئۆنس) و (2 ئۆنس) لەسلفاتی ئاسن، لەدمیەمین رۆژدا بەردەوام ئاودەدرێت هەتا شەتڵەکان ئامادە دەبێت بۆچاندن لەناویدا . پلەی گەرما لەناو باڵەکاندا بەرزدەبێتەوە بۆ (120 – 140 فەرنهایتی) چاندن نابێت دەستپێبکرێت هەتا پلەی گەرما نزم دەبێتەوە بۆ (100فەرنهایتی) .ئەگەر فۆسفات یان پۆتاسیۆم کەمی کرد لەکاتی ترشاندندا ئەوا ئەم توخمانە پێویستە جارێکی دیکە بەکاربێت لەدوای گواستنەوەی شەتڵەکان واتە پێش چاندن، شەتڵەکان پێویستە شوێنێکی بچوکی لەگەڵ دروستکرابێت لەبەشی سەرەوەی باڵەکان هەبێت هەتا شوێنی شەتڵەکان ببێتەوە.

هێزی کێش کردن و ژیان له فەزادا

دلنیا عەبدولا پسپۆری فیزیا

هێزی کێش کردن Gravity

بریتی یه له مەیلی بارستایی و تەنەکان بۆ جوڵان و کێش کردن بەرەو یەکتری وەك هێزی کێش کردنی نێوان تەنە ئاسنی یەکان و موگناتیس، ئیسحاق نیوتن یەکەم کەس بوو که دەربارەی هێزی قورسایی (کێش کردن) دوا، و هەوڵی دا تیۆرێك دابنێت که مەیلی تەنەکان بۆ کەوتنه خوارەوەیان بەرەو زەوی (سێوەکەی نیوتن) لێکبداتەوە به جۆرێك که لەگەڵ سێ یاساکەی جووڵەدا بگونجێت. کێش ئەو هێزەیه که قورسایی پەیدای دەکات و دەبێتە هۆی کێش کردنی نێوان زەوی و تەنی مەبەست، که یەکسانه به خێرابوونی کێش کردنەکه له بارستایی تەنەکەدا.

یەکەم کەس که تیۆری کێش کردنی دانا فیزیایی ناسراو ئیسحاق نیوتن بوو، و ئەم تیۆرە هەروەك خۆی مایەوە تاوەکو له لایەن ئینشتاینەوە گۆڕا به تیۆری رێژەی گشتی، بەڵام تیۆرەکەی نیوتن هەر به راستی دەمێنێتەوەو زیاتر کرداری ترە کاتێك که دەربارەی بوارە کێش کردنه لاوازەکانی وەك ناردنی کەشتە فەزایی یەکان و جێبەجێ هێنانه ئەندازیارییه بیناییەکانی وەك دروست کردنی پردە هەڵواسراوەکان دەدوێین.

یاسای کێش کردنی گشتی نیوتن دەڵێت: هەر تەنێك له گەردووندا بەهێزێك تەنێکی دیکه رادەکێشێت که راستەوانه لەگەڵ سەرەنجامی لێکدانی بارستاییەکانداو پێچەوانەش لەگەڵ دووجای دووری نێوان چەقەکانیاندا دەگۆڕێت.

ه = نگ * ب1ب2 /ی ^{2}

ه: هێزی کێش کردنه.

نگ: نەگۆری کێش کردنەو برەکەی دەکاتە = 6,67 * 10^{11} نیوتن.م^{2}/کگم^{2}

ب1، ب2: بارستای هەریەك لەو دوو تەنەیە.

ی^{2}: ماوەی نێوان دوو تەنەکە.

سروشتی هێزەکانی کێش کردن بەپێی تیۆرە فیزیاییەکان: هێزی کێش کردن لە میکانیکی کلاسیکیدا هێزێکی راستەوخۆ و بوار دوورە، بەمانای ئەوەی کە ئەم هێزە دەتوانێت لە دوورەوە کاریگەری هەبێت بەبێ هیچ هۆیەك و کاریگەریەکەشی بەشێوەیەکی ساتی دەبێت، و هەر گۆرانکاریەك لەشوێنی دوو تەنەکەدا دەبێتە هۆی گۆرانی ساتی لە کێش کردنی نێوان ئەو دوو تەنەدا، و بۆ ئەوەی نیوتن ئەم خاسیەتە لێکبداتەوە پەنای بردە بە پێناسەکردنی بواری کێش کردنی جیهانی کە لە هەموو خاڵێك لە فەزادا هەیە. ئەو بوارەش بوارێکی ئیشکاوەرییە کە بە تیشکێك لەسەر خاڵێکدا دەریدەبڕێت و ئەو هێزی کێش کردنە دەنوێنێت کە هەر یەکێك لەو بارستاییانە بەری دەکەون کاتێك کە دەخرێنە ئەو خاڵەوە.

تیۆرە رێژەیی بە گشتییەکەی ئەنیشتاین دەڵێت: بوونی هەریەك لە شێوەکانی ماددە یان وزە یان زەبر چەماندنەوەیەك لە (کاشوێن) دروست دەکەن، بەهۆی ئەم چەماندنەوەیەوە ئەو رێڕەوانەی کە ئەو تەنانە لە(کۆمەڵەی عەتالە) دا دەیگرنە بەر لەوانەیە لابدەن یان رێڕەوەکانیان بەپێی کات بگۆڕێن. ئەو لادانەمان وا بۆ دەردەکەوێت کە خێرا بوونە بەرەو تەنە گەورەکان کە نیوتن بە کێش کردن پێناسەی کرد، بەمەش تیۆری رێژەیی ئەنشتاین خێرابوونی کێش کردن یان کەوتنە خوارەوەی سەربەست بە جوڵەیەکی عەتالە)ی (رێکوپێك) دادەنێت. لە کاتێکدا چاودێریکەر موەیە کە بە جوڵەیەکی خێرابوون دەجوڵێت، کە ئەمەش بە چەمکی (هاوتایی) دەناسرێت

زانا بەریتانیەکان دڵۆپەکانی ئاو هاندەدەن کە بەرەنگاری کێش کردن ببنەوە:

وەك زانراوە کە ئاو لە بەرزاییەوە دەرژێتە خوارەوە، زانا بەریتانیەکان توانیان وا لەئاو بکەن کە لە نزماییەوە دەرچێت بەرەو بەرزایی بۆ سەر رووەیەکی زۆر بەرز و زۆر لار و پێچاوپێچ، نهێنی سەرکەوتنیشیان لە بیرۆکەیەکی سادەدایە ئەویش بە بزواندنی ئەو رووەی کە دڵۆپەکانی ئاوی لەسەرە ئەو رووەش لە تاقیکردنەوەکەدا بەکارهاتبوو بریتی بوو لە لەوحێکی پلاستیکی کاتێك کە لەوحەکە لەشێوەی گۆشەیەکدا بەلاری دەدنرێت، ئەگەر لەرینەوەکان لەهێزی لەرلەرو توندی لەرینەوەکە بەپێی پێویست بوو ئەوا دڵۆپەکانی ئاو دەتوانن بەرگری کێش کردن ببنەوەو بەرامبەری بوەستن پاشان بەرەو سەرەوە بە لادانی 85 پلە سەربکەون.

توێژەرەوە (جێنز ئایجرز) ووتی: لەوانەیە نهێنی لەو رێگەیەدا بێت کە لەرلەرەکان پێی دەگۆڕێن بۆ شێوەی دڵۆپەکان و ئەو هێزانەی کاری تێدەکەن، ئەم پرۆفیسۆرە کە لە بواری بیرکاری جێبەجێکردندا کار دەکات وتی: ئەمە کارێکی باشە و بەهیچ شێوەیەك لەوەو پێش رووینەداوە تا ئێستاش بەتەواوەتی دڵنیا نین کە بەوردی و بە تەواوی چی روودەدات، دڵۆپی ئاو دەیەستێورێت هەرکاتێك لەوحە لەراوەکە بەرەو سەرەوە بەرز بوەوە، لە کاتێکدا کە دڵۆپەکە بەرەو سەرەوە باز دەدات کاتێك کە لەوحەکە بۆ خوارەوە نزم دەکرێتەوە. ئەگەر لەرینەوەکە زۆر بەهێز بوو بەجۆرێك کە بتوانێت بەسەر راکێشانی رووەکەدا زاڵ ببێت کە لەکاتی پەستاوتنی دڵۆپەکەدا پەیدا دەبێت، ئەوا دڵۆپەکە بەرەو پێشەوە لار دەبێتەوە و لەوەشەوە هێزێك پەیدا دەبێت کە پاڵ بە دڵۆپەکەوە دەنێت بەرەو سەرەوە، بۆ ئەوەی دڵۆپەکە ئاوەکە بەرەنگاری هەموو ئەو هێزانە ببێتەوە کە کار دەکەنە سەری پێویستە کە کەمێك لە پەیکەری ئاوەکە ئەستورتر بن، بەڵام ئەو دڵۆپانەی تەنها لە ئاوەکەوە دروست بوون لەیەکتری جیا دەبنەوە پێش ئەوەی بەرەو سەرەوە سەربکەون لە کاتێکدا ئەو شلانەی کە چڕیان زیاترە زۆر بەهێواشی دەجوڵێن.

توێژەرەوەکان لە زانکۆی بریستۆڵ ئەم دیاردەیان بەرێکەوت دۆزییەوە لەکاتی لێکۆڵینەوە لە خاسیەتەکانی ئاردی گەنم. لەو شلانەی دیکە کە ئەم دیاردەیان بەسەردا جێبەجێ دەبێت وەك شەربەت کە تێکەڵەی گلیسرین و ئاوی تێدایە، بەڵام ئەو بەکارهێنانە جێبەجێ کردنانەی کە ئەم دۆزینەوەیە دەگرنەوە توێژینەوەکانی بۆماوەن کە چارەسەرکردنی دڵۆپە میکرۆسکۆبیە زۆر وردەکانی ناوکە ترش و (جێ پەنجەی بۆماوەیی) لەخۆدەگرن، لەم بارەیەوە دکتۆر فلیب بروتین وتی: جولاندنی ئەو دڵۆپە بچووکانە لە لایەن هەزارەها خاڵ لەو ناوکە ترشانەی کە بەرێکوپێکی لەسەر رووبەکی رەق دانراون کارێکی زۆر گرانە، چونکە بچووکی قەبارەیان دەبێتە هۆی نوساندنیان بەرووەکەوە. ئەم توێژینەوەیە کە گۆڤاری (فیزیکال ریفیولتز) بلاوی کردەوە لەوانەیە یارمەتی پۆلیس بدات لە توێژینەوەو بەدواداچونەکانیان دا ئەویش بەسوود وەرگرتن لە زانیارییەکانی (پزیشکی دادوەری) لەم بوارەدا.

جیاوازی کێش کردن لەسەر زەوی:

ناوەندە خێرایی کێش کردن لەسەر زەوی دەگاتە 9,80 م/ چرکە، کە جیاوازی گشتی دەکاتە نزیکەی 1٪، ئەمەش بەهۆی یەکگرتنی پێنج هۆکارەوە:

1. **هێلی پانی:** کێش کردن لە هێلی یەکسانیدا ناوەندی 9,80 م/چرکە دەبێت، کە لە 0,5٪ زیاترە لە هەردوو جەمسەرەکاندا بە ناوەندی 9,83 م/چرکە، ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ چەند کاریگەرییەك:

أ. لەوانەیە تووشی هێزێکی لاوەکی ببێتی کاتێك لە ئۆتۆمبیلێکدا کە بەدەوری خولەکەیەك یان لۆفەیەکی پێچاوپێچدا رۆیشتبێتیت هەروەها سوڕانەوەی زەوی هێزێکی دەرەکی دروست دەکات کە لە هێلی یەکسانیدا زۆر گەورەیە، جیاوازیەکە کەمە، بەڵام ئەم جیاوازیە کەمە بەسە بۆ ئەوەی وا لە دەرچوونی مووشەکەکانی فەزا بکات کە لەنزیك هێلی یەکسانیدا ئاسانتر بێت وەك لەنزیك جەمسەرەکاندا بۆ زۆربەی خولگە مەبەستەکان.

ب. سوڕانەوەی زەوی شێوەی زەوی تێکداوە، کەوای لێکردووە لە هێلی یەکسانیدا بە نزیکەی0,34٪ ئەستورتر بێت تیرەی زەوی لە هێلی یەکسانیدا (12,713کم (7900 میل))، ئەمە مانای وایە زەویەکی زیاتر لەژێر پێکانتدایە لە هێلی یەکسانیدا، بەمەش کێش کردن زیاد دەکات کە زۆربەی کاریگەری پێچەوانە(أ) ناهێڵێت.

2. **بەرزی:** کێشکردن لەگەڵ دووورکەوتنەوە لەبارستاییەك بۆ نمونە وەك (هەسارەی زەوی) کەم دەکاتە لەبەرئەوە لەفرۆکەیەکدا کەبەبەرزاییەکی زۆر بفرێت کەمتر دەبێت، ئەم کاریگەرییە لەسەر لوتکەی شاخێك کەم دەکات بەهۆی ئەو برە زیادبووەی بەرد لەژێر پێکانتدا، کێشکردن 0.2 ٪ لەسەر لوتکەی شاخی (ئیڤێرست) کەم دەکات وەك لەئاستی رووی دەریاوە.

3. **تۆپۆگرافیا:** کێشکردن بەبرە زۆر کەمەکان دەگۆرێت بە پێی شوێنی تۆ کەنزیك یان لەسەر گرد یان لەناودۆڵێکدا بیت.

4. **هەڵکشان و داکشان:** هەڵکشان و داکشانی زەوی کەبەهۆی کێشکردنی خۆرو مانگەوە دروست دەبێتە دەبێتە هۆی جیاوازییەکی کەم لەکێشکردن بەدەوری زەویدا، بەپێی بارەی رێژەییەکەی کێشکردن لە بۆشایی گونجاوی لەگەڵ هەسارەی زەویدا.

5. **جیاوازی چڕییەکان:** جیاوازی لەچڕی بەردەکان لەتوێکڵی بەردی زەویدا (چینی دەرەکی زەوی، لەوانەش بەرگی دەرەکی و بەشی سەرووی دیواری رێگر) دەبێتەهۆی جیاوازییە ناوخۆییەکان لەکێشکردندا.

کۆمپانیاکانی وەك (ئارك جیوفیزیکس) پێوان و شیکردنەوەی ئەو جیاوازییانەجێبەجێ دەکەن بۆ پێشبینی کردنی شوێنی ئەگەریی نەوت و گازو مادە کانزاییەکانی ژێر زەوی، هەوارە زۆر گەورەکانی وەك زنجیرەی چیاکان و حەوزی زەریاکان دەبنەهۆی جیاوازیەك کەلەوانەیە بگاتە(0.05٪)، بەڵام ئەو جیاوازییانەی کەبەهۆی ئەو قەوارەبەردینانەوە پەیدادەبن کەپەیوەستن بەنەوتەوە(وەك گومەزەکانی خوێ) و تەنەکانزاییە خاوەکان زۆر کەمن، بەڵام دەتوانرێت وەك شتە ناوازەکان (بەرزایی یان نزمایی بەناوخۆییە لێك ئەدراوەکان) پێوانە بکرێن کەلەنێو ناوچە جوگرافییە بچوکەکاندا روودەدەن.

کێشکردنی برێ بۆ گەڕان بەدوای بنەڕەتی بوون پێش تەقینەوە مەزنەکە:

تیۆری تەقینەوە مەزنەکە(Big Bang) باس لەگەردوون دەکات کە چۆن لەخاڵی سەرەتاوە پێش (13.7) ملیار ساڵەوە دروست بووەو لەو کاتەشەوە دەستی بەکشان کردووە، بەڵام پێش ئەوە لێکنادلەوە کەچی روویداوە. بەڵام تیمێکی توێژەرەوە لەزانکۆی (بنسلڤنیا) بڕوایان وایە کە

شوێنەواری بەڵگەکان لەگەردوونی ئێستادا هەبن کەدەتوانرێت بەکاربهێنرێن بۆسەیرکردن بۆدواوە پێش تەقینەوە مەزنەکە.

بەپێی توێژینەوەکەیان، گەردوونێك هەبووە کەدەچووەوە یەك و ئەندازەی (geometry) دوو ڕەهەندی -کات و شوێنی هەبووە، بەپێی تیۆرە ڕێژەییە گشتییەکەی ئەنیشتاین تەقینەوە مەزنەکە بەخاڵی سەرەتا دادەنرێت، واتە ئەو ڕووداوە گەورەیەی کەتەنها ماددەی تیادا دروست نەبووە بەڵکو کات و شوێنیش، لەکاتێکدا کەتیۆرە کلاسیکیەکان هیچ بەڵگەو شوێنەوارێك دەربارەی (بوون) پێش ئەو ساتە پێشکەش ناکەن، تیمی توێژەرەوەی (پنسلڤانیا) ژمێریارییەکانی کێشکردنی برِی بەکاردەهێنن بۆ دەستکەوتنی ئەو بەڵگانەی کەدەبنە هۆی تێگەیشتنی زۆرترین زەمەن، (ئەبهای ئاشکیتار) مامۆستای فیزیاو بەڕێوەبەری پەیمانگای فیزیاو ئەندازیاری کێشکردن لەزانکۆی (پنسلڤانیا) و سەرۆکی تیمی توێژەرەوە، ئاماژە بەوە دەدات کەتیۆری ڕێژەیی گشتی دەتوانێت وەسفی ڕابردووی گەردوون بکات تادەگاتە خاڵێکی دیاریکراو کەتیایدا ماددە زۆر چڕدەبێتەوە کەوا لەهاوکێشەکانی دەکات بەکارنەیەن، پاش ئەو خاڵە توێژەرەوەکان پێویستیان بەجێبەجێکردنی ئامێرەکانی (تیۆری برِیی) دەبێت کەبۆ ئەنیشتاین بەرجەستە نەبوو، و بەهۆی پێکهاتەی نێوان فیزیای برِی و تیۆری ڕێژەیی گشتی، (ئاشکتیار) و تیمی توێژەرەوەکە توانیان نمونەیەکی زانستی بیرکاری پەرەپێبدەن بەهۆی بەکارهێنانی کۆمپیوتەرێکەوە کەبەدوادا چوونی شوێنەواری بەڵگەکانی دەکرد لەتەقینەوە مەزنەکەوە بەرەو گەردوونی (پێشوو)ی گرژبوو، فیزیاکەی لەفیزیای گەردوونی ئێستا دەچوو، و لەتوێژینەوە بڵاوکراوەکەیەوە لەژمارەی ئێستایدا لەگۆڤاری(فیزیکاڵ ریفیولێتز) ی تایبەتمەند کەزانکۆی پنسلڤانیا کورتەکەی باسکرد، تیمی توێژەرەوەکە دەریانخست کە پێش تەقینەوە مەزنەکە گەردوون لەباری گرژبووندا بووە، بە ئەندازەی کات و شوێن کەلەئەندازەی ئەم گەردوونە گشاوەی ئێستا دەچێت، و کاتێك هێزی کێشکردن گەردوونی پێشووی بەرەو ناوەوە(چەق) ڕاکێشا تاوەی لێهات گەیشتە خاڵێك کەتیایدا خاسیەتە برِییەکانی کات و شوێن وای لەکێشکردن کرد کەدوور بکەوێتەوە لەجیاتی ئەوەی کێش بکات، و بەبەکارهێنانی ڕاستکردنەوەی برِی هاوکێشە کۆزمۆلۆجییە گەردوونییەکانی ئەنیشتاین، توێژەرەوەکان دەریانخست شوێنی تەقینەوە مەزنەکە لەوێدابوو، لەڕاستیدا لەڕینەوەیەکی برِی

گەورەبوو.

توێژەرەوەکان سەرسام بوون کاتێك بۆیان دەرکەوت کەگەردوونێکی کلاسیکی دیکە پێش تەقینەوە مەزنەکە هەبووە بەڕادەیەك کەدووبارە کۆمپیوتەریان بەکارهێنایەوە پاش گۆڕینی نرخی زانیارییەکانی نمونە کە بەدرێژایی چەند مانگێك لەگەڵ ئەوەشدا بۆیان دەرکەوت کەسیناریۆی لەرینەوە برِییە گەورەکە هەر بەهێزە.

لەگەڵ ئەوەی کەپرۆکەی گشتی دەربارەی گەردوونێکی دیکە پێش تەقینەوە مەزنەکە لەئارادابوو، ئەمە یەکەم خاسیەتی بیرکاری بە کەبەشێوەیەکی پرۆگرامکراو دامەزراوە بۆبوونی ئەو گەردوونە کەخاسیەتە ئەندازەییەکانی کات و شوێنی تێدا بەرجەستەیە.

توێژەرەوەکان پرۆگرامێکی پێشکەوتوویان بەکارهێنا کەبە کێشکردنی برِی خولاوە) دەناسرێت بۆ نزیککردنەوەی یەکخستنی نێوان هەردوو تیۆری ڕێژەیی گشتی و فیزیای برِی، کەپەیمانگای فیزیایی و ئەندازیاری کێشکردن لەزانکۆی پنسلڤانیا پێشەنگی بوو لەپەرەپێدانیدا،

لەم تیۆرەدا، ئەندازیاری کات و شوێن دەچێتە قەوارەیەکی (ئەتۆمی) ئەبەستراوەوە (جیابوەوە)، بەمەش برِی پێکەوە لکاوی ئەسرەو (Continuum) تەنها حاڵەتێکی نزیکراوەیی دەبێت، و قەوارەی شوێن لەدەزوو لەبرِییە یەکلایەنەکانەوە دەچنرێت، نزیك لەتەقینەوە مەزنەکەوە ئەم ڕێسایە بەتوندی هەڵوەشێنرایەوە بەشێوەیەك کەسروشتی برِی بۆ ئەندازیاری گرنگ بێتە و وا لەکێشکردن بکات کەبەتوندی بەرەو لەرینەوە گەورەکە دووربخرێتەوە، بەپێی قسەکانی ئەشکیتار، کاری تیمەکە لەسەرەتادا ئەگەری بوونی گەدوونێکی شیاویان کرد لەگەڵ نەبوونی وردی ئەو ئەگەرییە، کەچی متمانەیەکی دڵنیا لەتێگەیشتنی چەمکە بنەرِەتییە بنچینەییەکانی(کێشکردنی برِی خولاوە)، توێژەرەوەکان هەر بەردەوام دەبن لە پوختەکردن و زاخاوکردنی بۆ گەیشتن بە پێناسەیەکی باشتر بۆئەو گەردوونەی کەدەژەنین، و تێگەیشتنێکی باشتر بۆ ڕووخساری کێشکردنی برِی.

دۆزینەوەی "ماددەی تاریك" کەکێشکردن دروست دەکات:

بۆماوەیەکی زۆر لەساڵانی زاناکان هەر تیۆرەکانیان دەربارەی گەردوون پێشکەش دەکرد، کەچۆن لەماددە تەم و مژاوییەکان دروست دەبێت کەناتوانرێت بدۆزرێتەوەو پێیان

دەڵێن" ماددە تاریکەکان" Matter Dark و وزەی تاریک Bark Energy، بەڵام تەنها لەم دواییەدا توانیان بوونی ئەو ماددەیە بسەلمێنن، کەدەچێتە ریزی تەنۆلکە ئەتۆمییە وردەکانەوە.

پاش توێژینەوەی ئەو زانیاریانەی کەهەیانبوو لەبارەی بەیەکدادانێك کەپێش کاتێکی دوور لەئێستا لەنێوان دووکۆمەڵە زەبەلاحی گالاکسی دا روویدابوو توێژەرەوەکان دەڵێن کەئێستا دڵنیابوون لەبوونی ئەو ماددە تاریکەی کەرۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لەدروستکردنی کێشکردن و دیاریکردنی، لەگشت بەشەکانی گەردووندا، لەگەڵ ئەوەشدا کەزاناکان تائێستا ناوەرۆکی ئەو ماددەتاریکە نازانن، چونکە دەبێت لەپێشدا لەناو تاقیگەکاندا بیناسن، بەڵام دەڵێت کەهەموو چالاکی گەردوون بەبێ ئەو ماددەیە لێکنادرێتەوە ئەو دۆزینەوە نوێ یە بەتەنها کاریگەرییە گەورەکانی لەسەر ئەو گفتوگۆیانە نابێت کەلەنێوان زانایانی فیزیاو توێژەرەوەکانی گەرووندا دەربارەی ماددەی تارك روودەدەن بەڵکو دەربارەی کرداری تێگەیشتنی هۆکانی کێشکردن کەماددەی تاریك یارمەتی دروستبوونی دەدات.

دۆزینەوە گەورەکە کاتێك روویدا کەزاناکان ئەو زانیارییانەیان تیایدا بەکارهێناکە (روانگەی) نیشاندراوی خولگەیی تۆماری کردبووکەبەتیشکی سینی (X-ray)کاری دەکرد، ئەو داتایانە بوون کەئەو زانیاری یانەیان پێش کەشکرد کەزاناکان ناویان لێنا گەورەترین دیاردەی دەرکردنی وزەی تێبینیکراو لەگەردووندا لەکاتی تەقینەوە گەورەکەوە.

زاناکان وتیان کۆمەڵەی دەرچوو (Cluster Bullet)، پاش بەرکەوتنی کۆمەڵەیەکی زەبەلاح لەگالاکسیەکان کەدەکەونە دووری سێ ملیارساڵی رووناکیەوە، لەگەڵ کۆمەڵەیەکی بچووکی گالاکسییەکان، کەبوونی ماددەی تاریك دەردەخات، لەواقیعدا ئەم بەریەککەوتنە مادەتاریکەکەی لە ماددە بینراوەکە جیاکردەوەو دووری خستەوە، پاش ئەوەی کەجیابوونەوە مادەی تاریك بەروونی ئاسرا پاش تێبینی کردنی ئەوەی کێشکردنی بەهێز دروست دەکات.

(شۆن کارۆل) توێژەرەوە لەزانستی گەردوون لەبەشی فیزیا لەزانکۆی شیکاگۆ وتی:

ئێمە لەکاتی ئێستادا بەڵگە راستەوخۆکانمان هەیە....

هیچ رێگەیەك نییە بۆ لێکدانەوەی ئەو تێبینیانەی کەبەبێ بوونی ماددەتاریکەکە تۆمارکراوە، کە پاڵپشتی زیاتر بوو بەهۆی جەختلێکردنەوەی گەورەی زانایان و دامەزراوە زانستیەکان لەم بوارەدا، لەگەڵ ئەوەشدا تیۆرە بەرهەڵستەکانیش لەگەڵ کاتدا بەهێزتر بوون، کەرەواج بۆ رێکخستنی یاساکانی کێشکردن دەکەن کەنیوتن و ئەنیشتاین دایانناوە، تیۆرە بەرهەڵستەکان بڕوایان وابوو کەئەو راستکردنەوانە لەکێشکردندا دەتوانن کێشکردنی گەردوونی زیاتر لەماددە تاریکەکە لێکبدەنەوە، (ستایسی ماکگاو) توێژەرەوە لەفیزیای گەردووناسیدا لەزانکۆی (ماریلاند) وە یەکێکە لەو کەسانەی کەبەگومانن لەمادە تاریکەکە، و تائێستاش باوەڕی بەبوونی نیە، وتی"ماوەیەکە من ئەو دەرئەنجامانە دەزانم، لەو باوەڕەشدام کە گرنگن و لەوانەیە ئەو راستکردنەوانە دەربارەی مادەتاریکەکە پێشکەش بکەن کەزیاتر شیاو بن لەلێکدانەوەی کێشکردنی لەجیاتی دا... لەگەڵ ئەوەشدا هەرزووە بڵێین کەئەو راستکردنەوانە پێشکەش دەکەن، هەروەها (ماکگاو) وتی " بەدڵنیایی بینینی وردیلەکانی ماددە تاریکەکە مانای ئەوەیە کەبەراست لەناو تاقیگەکاندا بەرجەستە بکرێت نەك تەنها بڵێین کە کاریگەرییەکانی تەنیا شتن، ئەوە لێکدەدەنەوە کەلەگەردووندا روودەدات".

توێژەرەوەکان لە (ناسا) وە کەلەو توێژینەوەیەدا بەشدارییانکردووە دەڵێن، راسپاردەی داهاتوو بریتییە لە تێگەیشتنی ماددە تاریکەو ئەو وزە تاریکەکەی کەپێوەی بەستراوەو هەروەها ناسینی لەتاقیگەکاندا، ئەم کارەش تائێستا گرانە، چونکە ماددە تاریکەکە پاش خۆی هیچ شوێنەوارێکی نامێنێت، تەنها دروستکردنی کێشکردنی بەهێز نەبێت کارۆل وتی، "دەرئەنجامەکانی دۆزینەوەکە ئاماژە بەشوێنی پەیدابوونی ماددە تاریکەکە نادەن، ئاماژە بەبوونی ماددە تاریکەکە دەدەن، بەڵام سروشت و بڕەکەی دیاری ناکەن، راسپاردەی گەورە هێشتا لەبەردەماندایە، زاناکان دەڵێن ئەو ماددەیەی کەدەتوانرێت ببینرێت، واتە ئەو گەردانەی کەلەهەموو شتێکدا هەن هەر لەگازەکانەوە تادەگاتە کۆمەڵەیەکی گەورە لەئەستێرەکان... (5٪) ی هەموو ماددەی گەردوون پێکدێنن.

تەنۆلکە وردیلەکانی مادە تاریکەکە کەهیچ خاسیەتێکیان نییە تەنها دروستکردنی بوارەکانی کێشکردن و بڕینی هەر تەنێك نەبێت کەشوێنەوار بەجێ ناهێڵێت، نزیکەی 20٪ی ماددەی گەردوون پێکدێنن، ئەو بەشەی کەدەمێنێتەوە بەو مەتەڵانە دەوردراون کەگەورەترو قوڵترن لەمادەتاریکەکە، کەبۆشایی گەردوون پڕدەکاتەوە و تیایدا رووبەرووی کێشکردن دەبێتەوە کەوادیارە پاڵ بەگەردوونەوە بنێت بۆ فراوان بوون

بەخێراییەکی زیاتر.

مەکسیم مارکیفتش توێژەرەوە لەزانکۆی هارڤارد- بنکەی سمیسونیان بۆ فیزیای فەلەکی لەزانکۆی کامیردج لەویلایەتی ماساشۆستیس کە یەکێکە لەئەندامانی توێژینەوەکە وتی، دۆزینەوەی تیمەکە بەهۆی تێبینی کردنی (روانگەی) تشاندراوە بوو بۆ شوێنەواری بەریەککەوتنی نێوان گالاکسییەکان، ئەو (روانگە) یە توانی کردارێکی نائاسایی تێبینی بکات کەتیایدا دوو کۆمەڵە گالاکسی کەپلەی گەرمی گازەکانی زۆر بەرزبوون، لەئەستێرەکانی دیکە جیابوونەوە، زاناکانی گەردوون وتیان گازە پلە گەرمیە زۆر بەرزەکان ئەو سیفەتانەیان زۆر هەیە کەوایان لێبکات ببنە شوێنێك بۆهەر بوارێك لە کێش کردنەکان، بەلام لەجیاتی ئەوە لەگەڵ ئەستێرەکاندا رێرەویان بەست. ئەمەش رووناداتە تەنها کاتێك نەبێت کە ماددە تاریکەکە لەگازەکان و پاشکۆکانی بەئەستێرەکانەوە جیاببێتەوە، دەرئەنجامی توێژینەوەکە لە گۆڤاری(ئاستڕۆفیزیکاڵ جورنال لیتەرز) دا بلاودەکرێتەوە.

توێژینەوەیەکی نوێ دەربارەی کێشکردنی زەوی،

ئەو بیروباوەرەی کەوا باوە، هۆی کەوتنەخوارەوەو جێگیربوونی تەنەکان لەسەر زەوی دەگەرێتەوە بۆ کێشکردنی زەوی، چونکە زەوی هەموو تەنەکان کێش دەکات بۆلای خۆی. تووشی سەرسوڕمان مەبن کە ناڕاستی ئەوە سەلمێنراوە و هۆی کەوتنەخوارەوەو جێگیربوونی تەنەکان لەسەر زەوی دەگەرێتەوە بۆ کێشی جۆریی ئەو تەنانەو توخمەکانی هەوا، واتە ئەو هەوایەی چواردەوری داوین کێشێکی هەیە کەلەئەزمایەکاندا زیاددەکات، و کەمیش دەکات هەر کاتێك چووینە چینە بەرزەکانی هەواوە، و ئەگەر هەر بەردەوامیش بووین لەبەرزبوونەوە ئەوا هەوانامێنێت و ئەگەر گەیشتینە ناوچەی کێش نەمان لەوێدا کێش و هەوا نامێنێت و بەمەش لەبۆشاییدا دەسوڕێنەوە کەزەوی ناتوانێت بمانگەرێنێتەوە بۆلای خۆی تەنها پاش تێپەڕبوونی ماوەیەکی دیاریکراو نەبێت بەهۆی جوڵەخولگەییەکەی زەوی وکاردانەوەکەی + تیشکە دەرچووەکان لەخۆرەوە.

بۆنموونە: ئەو مانگە دەستکردانەی کەپاش تێپەڕبوونی کاتێکی دیاریکراو کۆتاییان دێت لەوانەشە بەربەرگی هەوایی بکەون و بسوتێن، بابچینەوە سەرزەوی و چەند کردارێکی بیرکاری ئەنجام بدەین دەبینین زەوی لەخولگەیەکدا بەخێراییەکی زۆر دەخولێتەوە کەدەگاتە (110000کم/ سەعات)، لێرەدا لەم خێراییە زۆرەدا کارێکی گرانەکە تەنەکان لەسەری جێگیربین، ئەگەر پەستانی هەوا نەبوایە کەوا لەتەنەکان دەکات کێشیان هەبێت و لەسەری جێگیربن ئەو پەستانەش لە توخمەکانی هەواوە پەیدا دەبن، کەدەبینین ئەو پەستانە لەهەسارەیەکەوە بۆهەسارەیەکی دیکە نزم دەبێتەوە، هەروەها کێشیش، بۆنمونە کێش لەسەر رووی مانگ دەکاتە (20٪)ی کێش لەسەر زەوی، بۆچی؟

چونکە لەوێدا هەوانییە و کێشی جۆریی لەئەنجامی بەرکەوتنی قەوارەی مانگ بەجوڵەخولگەییەکەی زەوییەوە هەروەها ئەو تیشکانەوە کەلەخۆرەوە دەردەچن پەیدا دەبێت، بڕوا وابوو کەکاتێك خۆر و زەوی و مانگ دەکەونەسەریەك هێڵی راست ئەوا کێش کردنی خۆرو مانگ لەسەر زەوی یاریدەدەردەبن و دیاردەی هەڵکشان و داکشان روودەدات، ئەمەش هەڵەیە سەرسام مەبن!!!

راستە کاتێك کەخۆرو مانگ لەسەر هێڵێکی راست دەبن لەگەڵ زەویدا مانگ بەری برێك لەوتیشکانە دەگرێت کەلەخۆرەوە دەردەچن و بەرەو زەوی دەڕۆن و بەمەش رێژەیەك لەئاو لەسەر زەوی ئازاد دەبێت و دیاردەی هەڵکشان و داکشان روودەدات.

بادەربارەی توخمە هەواییەکان و کێش بدوێین، بۆنمونە ئەگەر قاپێك پڕبکەین لەئاو یان بەتەواوی پڕنەبێت پاشان بۆرییەك کەخاڵی کرابێتەوە لەهەواو بکرێتە ناو ئەو قاپەوە دەبینین کەئاوەکە وروژم دەبات لەخوارەوە بۆسەرەوە و دەچێتەناو بۆرییەکەوە، بۆچی؟ چونکە توخمە هەواییەکان لەسەر ئاوەکە کێشیان هەیە، بەلام لەناو بۆرییەکەدا کێشیان نییە.

نمونەیەکی دیکە: ئەگەر تەنێك لەهەوادا بەتاڵ بکەینەوە ئەوا پەستانی دەرەکی ئەو تەنانە لەناودەبات ئەگەر بەشێوەیەك دروست نەکرابێت بۆئەو مەبەستە.

1. هەرتەنێك بکەوێتە دەرەوەی بەرگی هەوایی کێشەکەی ون دەکات و زەویش نایگەرێنێتەوە بۆلای خۆی.

2. ئەگەر هێزی کێشکردن لەنێوان هەسارە گەرۆکەکاندا هەبوزایە ئەوا ئەو هێزە وای لەهەسارە گەورەکان دەکرد کەهەسارە بچووکەکان و پاشکۆکانیان فووت بدەن لەمانەش گرنگتر خۆرە کە 98٪ لەقەبارەی کۆمەڵەی خۆر پێکدێنێت و پاشکۆکانی فووت نەداوە، بۆزانیاری هێزی راستەوانەکان هەر لەبۆشاییدا بلاودەبنەوە تاوەکو بەرتەنێك

دەکەون.

3. جووڵەی هەموو هەسارەکان بەدەوری خۆردا بەهۆی جوڵەی خۆرەوەیە لەبەرئەوە دەبینین هەموو هەسارەکان بەیەک ئاڕاستە بەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە ئەمەش بەهۆی ئەو تیشکانەوەیە کەلەخۆرەوە دەردەچن و بەبۆشاییدا بڵاوبونەتەوە کە نەبینراون، ئەم تیشکانە بەروونی دەبینین کاتێک کەکلداریک بەلاماندا تێپەڕدەبێت تێبینی دەکەین کەکلکی کلکدارەکەبەپێچەوانەی خۆرەوە دەڕوات.

4. زیادکردنی خێرایی هەر تەنێک کەلەسەرەوە بۆ خوارەوە بڕوات دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی کێشی هەوا.

5. پاشکۆی هەسارە زەبەلاحەکان لەتوانای هێزە ڕاستەوانەکانی ئەم هەسارانە لەسەر هەسارەکانی دیکە کەم دەکەنەوە، کەواتە ئەو ماوەیەی کەهەر هەسارەیەک بەدەوری خۆردا دەیبڕێت.

ماوە= ناوەندە دووری ×

1.014583333×2×3.14

ئەم ژمارەیەش لەم کردارەوە هاتووە: هەسارەکان ڕێڕەوێکی ڕاست وەرناگرن بەدەوری خۆردا بەڵکو ڕێڕەوێکی خواروخێچ وەردەگرن کەنزیک و دووردەکەونەوە و بازنە 360 پلەو ساڵ (365.25رۆژ) و هەسارەکەشمان خولەکەی لەساڵێکدا تەواو دەکات ئەمەش مانای وایە کەرۆژ = پلە، بەڵام بێجگە لەمە ماوەیەکی زیادەی دیکە هەیە کەزەوی دەیبڕێت بەهۆی نزیک و دوورکەوتنەوەی لەخۆرەوە ئەم ماوەیەش کاتێکی زیادە دەخایەنێت کە(5.25) رۆژە واتە زەوی زیاد لە(360) رۆژەو ئەم زیادەیەش لەبەرچاو نەگیراوە لەرابردوودا.

کەئەم ژمارەیەیە 1.014583333.

یاساکە بەم شێوەیەدەبێت.

1. بەرگی هەوا + توخمە هەواییەکان پەستانێک بەدەوری زەویدا دروست دەکەن ئەمەش دەبێتەهۆی کەوتنەخوارەوەو جێگیربوونی تەنەکان لەسەر زەوی کەکێشێکی دیاریکراو دەدات بەهەر تەنێک لەدوورییەکی دیاریکراودا.

2. خولانەوەی زەوی بەدەوری خولگەدا دەبێتەهۆی هەڵدنی ئەو تەنانەی کەدەچونە سنوری کاریگەری جووڵەوە، ئەو تەنانەی کەدەکەونە ناو خولگەکەوە بەهەڵواسراوی دەمێننەوە.

3. کێشبوونی زەوی بەدەوری خۆردا ڤوچەکێک دروست دەکات لەو کێشبوونەشەوە هێزێکی موگناتیسی دروست دەبێت.

4. جوڵەی خولگەیی+ ئەو تیشکانەی لەخۆرەوە دەردەچن کارێکی پێچەوانە بەدەوری بەرگی هەواییدا دروست دەکەن.

5. کاتێک مانگ و خۆر و زەوی دەکەونە سەرهێڵێک هێڵی ڕاست ئەوا مانگ بەری ڕێژەیەک لەو تیشکانە دەگرێت کەبەرەو زەوی دەڕۆن بەمەش ڕێژەیەک لەئاو ئازاد دەبێت و بەمەش دیاردەی هەڵکشان و داکشان ڕوودەدات.

6. خێرابوون و دووری هەسارەکان بەدەوری خۆردا = ناوەندە دووری × 3.14 × 2× 1.014583333.

خێرایی 953188864 ÷ 365.25 ÷ 23.93333

= 109040

7. مانگ جوڵەی خۆیی نییە بەڵکو دوای زەوی دەکەوێت.

8. پارەکە لەبۆشاییدا جیاوازەو نابێت دان بەڕاستی ئەو تاقیکردنەوانەدا بنرێت کەلەسەر زەوی دەکرێن، بەڵکو دەبێت لەبۆشاییدا ئەنجام بدرێن کەرووناکی و هەواو ئاراستەکان و گونجاندنی تێدانییە.

هەسارەی زەوی و هێزی کێش کردن:

زاناکان دەڵێن: - دەهێنانی زەوی دەهێنانێکی نمونەیی گونجاوە بۆ ژیان، و خراوەتە خولگەیەکی ڕاستەوە بەدەوری خۆردا کە قەبارەو جوڵەو چڕی و بارستاییەکەی. هتد زۆر گونجاون بۆ ژیان لەسەری.

شتێکی زۆر گرنگ هەیە کە ئەگەر ئەوە نەبوایە ئەوا نەماندەتوانی لەسەر ئەم زەویە جێگیر ببین ئەویش کێش کردنی زەویە، هەسارەی زەوی کێش کردنێکی دیاریکراوی هەیە، کە گونجاوە بۆ ژیانێکی ئارام لەسەری، ئەگەر کێش کردنی زەوی کەمتر بوایە وەک لەوەی کە هەیەتی بۆ نمونە (مانگ) ئەوا مرۆڤ بە هەوادا دەفڕی کاتێک هەر شتێکی بکردایە، و ئەگەر کێش کردنەکە گەورەتر بوایە لەوەی کە هەیەتی وەک (موشتەری) ئەوا مرۆڤ بە زەویەوە دەنوساو نەیدەتوانی بجوڵێت.

چی دەبێتە هۆی کێش ئەمان:

هێزێک هەیەکە بە هۆیەوە هەموو تەنەکانی گەردوون یەکتری کێش دەکەن، زەوی بەرەو ڤەچەکەی کێشمان دەکات بەهۆی کێش کردنەکەیەوە، لەبەر ئەوە ئێمە هەست بەجێگیر بوون دەکەین لەسەری، بەمەش زەوی دەبێتە شوێنی

نیشتەجێمان، ئەگەر ئێمە لەسەر رووی مانگ بین ئەوا کێشی هەریەکەمان شەش جار کەمتر دەبێت وەك لەسەر زەوی واتە ئەو پیاوەی کێشی (90کگم) ە، ئەوا لەسەر مانگ کێشەکەی دەبێتە تەنها (15کگم).

ئێمە هەست بەم نیعمەتە ناکەین تاوەکو لەزەوی دوور نەکەوینەوە کە کەشتیارەکانی فەزا بەدەست نەبوونیەوە دەناڵێن، ئەو زانایانەی کە بۆ فەزای دەرەکی سەرکەوتوون لەوبارەی کێش نەمانەدا ژیاون یان لەباری نەمانی کێش کردن یان نەمانی جێگیربوون لەسەر زەوی، دەڵێن:

1. ئێمە تووشی زۆر نەخۆشی بووین وەك دڵ تێکەڵ هاتن و بەرزبوونەوەی خوێن بۆسەر جەستە لەجیاتی خوارەوە بەمەش ئاوسانی دەم و چاو، ئێسکەکانیش برێك لە کالسیۆم ون دەکات بەمەش ئەو کەسەی لە فەزادا دەژی تووشی کنۆچکەبوونی ئێسکەکان دەبێت، بەڵکو زیاد(20٪) لە بارستایی ئێسکەکەی هەموو ساڵێك ون دەکات.

2. بەهۆی ناجێگیربوون و نەمانی کێش کردنەوە سوڕی خوێن تێکدەچێت و بەرد لە گورچیلەکاندا دروست دەبێت، ماسولکەکان لاواز دەبن، گرژبوونی ریخۆڵەکان سست دەبێت، کە ئەمەش رێگە لە هەرس کردنی خۆراك دەگرێت، پەستانی خوێنی بەرز دەبێتەوە، دڵی خێرا لێدەدات، کە ئەمەش گرفتی بۆ دروست دەکات لە سیستمی کارکردنی دڵدا، کە پاش چەند مانگێك دوای گەڕانەوەشی بۆ زەوی هەر دەمێنێتەوە.

3. سیستمی جەستە سروشتیەکەی تێکدەچێت بەهۆی نەمانی هەڵهاتنی خۆرو ئاوابوونی، تاریکی لە فەزادا باڵ بەسەر هەموو شتێکدا دەکێشێت، بەمەش سوڕی جەستەو سیستمەکەی تێکدەچێت و ئەو کەسە ناتوانێت هیچ کارێك ئەنجام بدات هەروەها تیشکە گەردوونیە بکوژەکان کاری تێدەکەن و کۆئەندامی دەماری ئازار دەدەن، لەوانەشە تووشی برینە پیسەکان ببێت، بەهۆی ئەو تیشك دانانەوانەوە.

4. ئەو کەسەی کێش کردنی نامێنێت و لەفەزادا دەژی تووشی کەم خەوی دەبێت، چونکە ئەو کێش کردنەی نەماوە کە سەری بەجێگیری لەسەر جێگەکە پێدادەنا لەکاتی نوستندا، لەبەر ئەوە ناتوانێت بنوێت زۆر بەگرانی نەبێت، هەروەها سیستمی بەرگریکردنی لاواز دەبێت، ئەمەش وا لەهەر ڤایرۆسێك دەکات کە جەستەی کۆنترۆڵ بکات و لەوانەشە تووشی هەر نەخۆشییەك ببێت لەوانەش شێرپەنجە.

5. دەبێتە هۆی تێکچوونێکی زۆر لە دڵدا، چونکە دڵ زیاتر کاردەکات، چونکە کێش کردنی زەوی یارمەتی دڵ دەدات لە هەڵدانی خوێندا، لەکاتی نەمانی کێش کردندا دڵ کارێکی زیاتر دەکات، کە ئەمەش دڵەکە لاواز دەکات. دکتۆر(William Evans) لە دامەزراوی ناساوە دەڵێت دەرچوون بۆ دەرەوەی زەوی وەك " خەونێکی ناخۆشی پزیشکی" وایە کە لە بواری پزیشکی دەستەوەستان دەبێت لە چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی نەمانی کێش کردنەوە پەیدا دەبن.

هەروەها ئەو کەسەی لە فەزادا دور لە کێش کردنی زەوییەوە دەژی بە گران میزی بۆ دەکرێت، چونکە شلەکان پەنگ دەخۆنەوەو بە نوساوی بە جەستەیەوە دەمێننەوەو نایەنە خوارەوە، بەمەش سادەترین شت تێکدەچێتە. توێژەوەکان دەڵێن، ژیان لە فەزادا تەنیا مردنێکی هێواشە.

هەست و نەستی کەشتیارەکانی فەزا:

کەشتیارەکانی فەزا کاتێك کە دەگەڕێنەوە بۆ زەوی وا هەست دەکەن کە دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەکانیان، خودانی ئەم هەستەی بۆ وەسف کردووین بەوەی کە زەوی بێشکەیەکە بۆ مرۆڤ بێشکەش ئەو شوێنەیە کە منداڵی تێدا دەنوێت و ئارام دەبێت.

هەروەها نیعمەتێکی دیکەش هەیە کە مرۆڤ لە فەزادا لێی بێبەش دەبێت ئەویش(رێبردنەسەرە)، چونکە کە مرۆڤ لە فەزادا دەبێت، رێنابات‌ەوە سەر هیچ شوێنێك، چونکە لە هەموو لایەکەوە بە تاریکی چواردەورە دراوە، ئەوەی کە رێت پێدەباتەوە سەر شوێنەکان تەنها هێزی کێش کردنە، کەواتە هەست بە نرخی(نیعمەتی) رێبردنە سەر) بکە کە هەموو رۆژێك بەکاری دێنین و تەنها کە لە کیسمان بچێت هەست بەنرخەکەی دکەین.

زاناکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە مرۆڤ ناتوانێت لە فەزادا دوور بڕوات بەهۆی ئەو مەترسیانەی کە لە تیشکە گەردوونیەکانەوە پەیدا دەبن کە هەموو جەستەیەك دەبڕن و دەگەنە قوڵایی خانەکانی لەشی مرۆڤە لەبەر ئەوە چارەنوسی سروشتی هەر کەسێك کە زۆر لە فەزادا دوربکەوێتەوە مردنە مرۆڤ تەنها لە ساڵی 1961 دا هەستی بە نیعمەتی کێش کردن کردووە کاتێك کە کەشتیاری فەزایی رووسی (Gherman Titov) یەکەم حاڵەتی نەخۆشی فەزای راگەیاند ئەویش پاش دەرچوونی لە زەوییەوە بۆ ماوەی (25) کالتژمێر کە تووشی بورانەوەو تێکچوونی زۆر بوو لە بینین و بیستن و هەست کردن و تێکچوون لە کۆئەندامی دەمار و...هتد.

تێکچوونەکانی بینین:

یەکەم تێکچوون کە تووشی کەشتیاری فەزایی دەبێت تێکچوونی بینینە ئاماژە دەرچووەکانی کە لە چاوەوە دێن تێکدەچن و لەگەڵ ئاماژە بیستنەکانیشدا تێکەڵ دەبن، بەمەش کەشتیاری فەزا وا هەست دەکات کە چاوەکانی تووشی تێکچوون بوون ئەویش بەهۆی نەمانی هاوسەنگی لە هەستی بینیندا، هەروەها ڕێکخستنی نێوان گوێ و چاو لەدەست دەدات، ئەم حاڵەتەش لەو حاڵەتە دەچێت کە مرۆڤێک مەی خواردبێتەوەو هاوسەنگی نەمابێت هەستی بینینی تێک چووبێت، لەبەر ئەوە کەشتیاری فەزایی وا هەست دەکات کە چاوەکانی دەخولێنەوە بۆیە جیهان بە هەڵگەڕاوەیی دەبینێت، بۆیە کاتێک پرسیار لە یەکێک لە کەشتیارەکانی فەزا کرا کە کاتێک لە فەزادا بوویت چۆن شتەکانت دەبینی؟ ووتی: وا هەستم دەکرد کە جیهان بە چوار دەورمدا دەخولێتەوە!! هەروەها یەکێک لە کەشتیارەکانی فەزا لە دامەزراوی ناساوە کاتێک کە لە شەودا بەئاگا هات و لەسەر کەشتیەکەی بوو سەیری کرد کاتژمێرێکی دەست لە بەردەمیدا دەسوڕێتەوە بیری کردەوە لە کوێوە هاتبێت؟ پاش ماوەیەک بیری کەوتەوە کە ئەو کاتژمێرە لە دەستی دایە!! بەمەش جەستە ڕێکخستن لەنێوان گوێچکەو چاودا ون دەکات کەشتیاری فەزا وا هەست دەکات کە هەستی بینینی سڕبووە لەگەڵ هەستی بیستنی وەڵام نادات،ەوە.

ئەنجامە زانستییە نوێکان:

دکتۆرە (Kathleen Cullen) لەپەیمانگای پزیشکی توێژینەوەکانی فەزاوە ئەو حاڵە لێکدەداتەوە کە **بەسەر کەشتیارانی فەزادا دێت کاتێک کەلەچوارچێوەی زەوییەوە دەردەچن، و دەڵێت:**

ئێمە هەست بەجیهانی چواردەورمان دەکەین لەرێگەی یەکخستنی زانیارییە بیستن و بینینیەکانەوە، کێشە دروست دەبێت کاتێک کەبینین و بیستن دژبەیەک دەبن، کەپێی دەوترێت (تێکچوونی هەستی) کەدەبێتەهۆی ڕشانەوە یان نەخۆشی فەزا.

ئەو کەشتیارانەی لەفەزاوە گەڕاونەتەوە بۆزەوی هەست و نەستی خۆیان دەدرەبڕن و دەڵێن لەیەکەم ساتی دەرچوونمان لەچوارچێوەی کێشکردنی زەوییەوە هەڵخەڵەتاندنی بینین دەستی پێکرد و چاوەکانمان چوونە حاڵەتی وەهم و خەیاڵ بردنەوەوە، کەسەرەوەو خوارەوەمان لێکجیانەدەکردەوە، لەمرۆڤێکی نەفسون لێکراودەچووین،

کاتێک یەکێک لە کەشتیارەکانی فەزا لەخەو بەئاگاهات کەلەناو کەشتیەکەدابوو زەوی لەسەریەوە بینی لەجیاتی ئەوەی لەخوار خۆیەوە بیبینێت بۆیە بورایەوە و ڕشایەوە.

دەرئەنجامی قسەکانی ئەو پزیشکە بەم شێوەیەبوو:

ئەو نیشانانەی کەکەشتیارانی فەزا تووشی دەبن هەمان ئەو نیشانانەیە کەکەسێک توشی دەبێت ئەگەر زیادڕۆیی لەمەی خواردنەوەدا بکات، چونکە خواردنەوەی مەی دەبێتەهۆی نەمانی ڕێکخستن لەنێوان هەستی بینین و بیستندا، لەبەرئەوە کەشتیاری فەزا واهەست دەکات کەمەستە!

زۆرکەس لەسەرزەوی هەمان هەستیان بەسەردا هاتووەو کەکەشتیاری فەزا هەستی پێدەکات ئەویش کاتێک کەبڕێکی زۆر لەبیرەدەخۆنەوە لەگەڵ جیاوازییەکی بچووکدا ئەویش ئەوەیەکەمەی زیاتر کاردەکاتە سەر هەستی بیستن، بەڵام کێش نەمان کاردەکاتەسەر هەستی بینین، هەروەها ئەوکەسەی لەسەر زەوی مەست دەبێت دەتوانێت پاش ڕۆژێک بێتەوە هۆش خۆی، بەڵام لەفەزادا لەمەستبوونێکی بەردەوامدا دەبێت.

ئەوەی کەسەیرو سەمەرەیە ئەوەیە کەهەندێک لەئاژەڵ و مێرووەکان توانای خۆگونجاندنیان هەیە لەگەڵ باری کێش نەماندا، بەڵکو مشك و سیسرك توانایان زیاترە بۆژیان لەفەزادا وەك لەمرۆڤ. ئێستا بەخەیاڵی خۆتدا بهێنە کەمرۆڤ چەند پێویستی بەئامادەکاری و تەکنۆلۆژیاو بلیۆنەها دۆلارو زاناو توێژینەوەو دامەزراوەکانی فەزایە... بۆئەوەی بتوانێت بۆچەند ڕۆژێك لەدەرەوەی زەویدا بژی، لەگەڵ ئەوەشدا تووشی چەندەها نەخۆشی دەبێت کە زۆربەیان بەهۆی نەمانی کێشکردنەوەیە، ئایا ئێستا نرخی ئەو نیعمەتە دەزانیت؟

کاریگەریی کێشکردنی زەوی لەسەر چرچ و لۆچی دەم و چاو:

چرچ و لۆچی لەدەم و چاودا بەهۆی چوونە تەمەنەوە دەردەکەوێت بەڵام هەندێک جار بەشێوەیەکی زیاتر و خێراتر دەردەکەوێت بەهۆی چەند نەریتێکی هەڵەوە کەڕۆژانە کەسێك ئەنجامی دەدات، وەك شەونخونی، خۆدانەبەرتیشکی خۆری سوتێنەر، یان زۆری مادده دەستکردەکانی کەلەجوانکاریدا بەکاردەهێنرێن، یان بەدخۆراکی بەهۆی پشت بەستن بەخۆراکە دەستکردە ئامادەکراوەکانەوە، و جگەرە کێشان و هتد...

میکانیزمی داکەوتنی پێستی دەم و چاو لەئەنجامی خونەریتە خراپەکانەوەیە وەك ئەوەی مرۆڤ چاوەکانی

هەڵگۆڤێت کاتێک کەتوشی شڵەژاوییەک یان شەرمەزاریەک دەبێت، یان پێستی دەم و چاوی بۆ خوارەوە رادەکێشێت کەلەخەو هەڵدەستێت ئەوەش لەکاتی دەم و چاو شتندا کاتێک بەدەستەکانی ئاو هەڵدەگرێت و دەیکات بەدەم و چاویدا پاشان هەردوو دەستی لەسەرەوە بۆخوارەوە بەسەر دەم و چاویدا دەهێنێت، کەلەناوچەوانیەوە دەست پێدەکات و بەهەردوو چاوو روومەتەکانیدا تێپەڕدەبێت و پاشان بەلێواری چەناگەی کۆتایی دێت، هەروەها زیادبوونی چینی چەوری لەژێر پێستدا یارمەتی ئەوەدەدات.

پێستی دەم و چاو لەتەرازوودا:

ئەگەر پێستی دەم و چاوی کچێک کەلەسەرەتای تەمەنیدابێت لەچینی پێست و ئەو چەوری و شلەمەنیانەی کەلەژێریدایە رابماڵین پاشان بەتەرازوویەک بیکێشین و بیگەڕێنینەوە شوێنی خۆی، پاشان هەمان کرداری پێشووپاش(20 30-) ساڵ بۆهەمان کچ دووبارە بکەینەوە، بۆمان دەردەکەوێت کە کێشی پێستی دەم و چاوو ئەو چەوری و شلەمەنیانەی کەلەژێریدایە هەندێکجار دووئەوەندە دەبێت.

مانای چی یە کێشەکەی بووەتە دووئەوەندە؟ زیادبوونی پێکهێنەرەکانی پێستی دەم و چاو مانای وایە کەکێشکردنی زەوی پێستی دەم و چاو بەهێزێک رادەکێشێت کەدووئەوەندەی ئەو هێزەی پێشووە لەوکاتەدا کەئەو کچە لەتەمەنی لاویدابووە، کەواتە کێشکردن بەدووئەوەندەی ئەو هێزە پێستی دەم و چاو رادەکێشێت بۆئەوەی دابکەوێت، چونکە ماسولکەکانی دەم و چاو بەسترەو پێکهێنەرە زیندەییەکانی دیکە کەلەتەمەنی لاویدا بەهێزو توندوتۆڵبوون ئێستاو پاش(20-30) ساڵ لەتەمەن لاواز بوون.

لێرەدا هاوکێشەکە بەم شێوەیە دەبێت:

لەتەمەنی لاویدا: یەک هێزی کێشکردنی زەوی + ماسولکەو بەستەرە بەهێزەکانی دەم و چاو.

پاش بیست ساڵ: دووئەوەندەی هێزی کێشکردنی زەوی + ماسولکەو بەستەرە لاوازەکان.

ئەمەش روونی دەکاتەوە کەهۆکانی داکەوتن دووئەوەندە زیاددەکەن هەرکاتێک کەمرۆڤ بچێتەتەمەنەوە.

چۆن لەئێستاوەکاریگەری کێشکردنی زەوی ناهێڵیت؟

لەبەرئەوەی کێشکردنی زەوی بەدرێژایی کات پێستی دەم و چاو بەرەو خوارەوەرادەکێشێت، پێویستە لەسەر تۆ کەرۆژانە بەهەردوو دەستەکانت بیگەڕێنیتەوەبۆ باری یەکەمینی، باشتر وایە لەکاتی دەم وچاوشتن یان خۆشتندا بێت.

شتنی دەم و چاو رۆژانە بەچەندجارێک زۆرپێویستە، دەم چاوی مرۆڤ بەرهەواو تەپو تۆزو پیسکەرەکانی ژینگە لەمادەئەندامی و نائەندامیەکان دەکەوێتە هەندێکیان دەبنەهۆی کارلێککردنیان لەگەڵ رووی پێست و ئەو ژینگە بەکتریاییانەی کە لە سەرین کەدەبنەهۆی خروشاندن و هەوکردنەکان و لەشێوەی زیپکەدا دەردەکەون، یان دەبنەهۆی گۆڕان لەساق پێستدا، بەتایبەتی ئەوکەسانەی کەلەشاردا دەژین، چونکە پیس بوونی ژینگە رۆژلەدوای رۆژ زیاددەکات، لەبەرئەوە پێویستە رۆژانە چەندجارێک دەم وچاو بشۆرێت بۆلابردنی نیشتووە ژینگەییەکان و ئارەق و تەپ و تۆزو خوێ کان، بۆکردنەوەی کونیلەکانی پێست و هەواگۆڕکێ یان.

چۆنیەتی دەم و چاو شتن:

کەس نیە نەزانێت کە چۆن دەم و چاو دەشۆرێت، بەڵام پێویستە لەسەرمان سوود لە کرداری دەم و چاو شتن وەربگرین بۆ ئەوەی بەسەر چرچ و لۆچیدا زاڵ ببین، ئەویش کە هەردوو دەستمان بگرین و هەردوو پەنجە گەورەمان بخەینە ژێر چەناگەو هەردوو پەنجەی شایەتمانیش لەسەر لووت پاشان جوڵاندنی هەردوو دەست لەسەر پێستی دەم و چاو بەرەو سەرەوەو هەردوو پەنجەگەورەش لەگەڵ هێڵی مەلاشوو بەری دەستیش لەگەڵ روومەتدا لە خوارەوە بۆسەرەوە بجوڵێت بە هێڵێک کە لە چەناگەوە بەرەو گوێکان دەست پێدەکات و هەروەها هێڵی مەلاشوو و لێوەکانیش دەگرێتەوە بە رێگەیەکی نەرم و هێواش.

پێستی دەم و چاو وپێستی سەر یەک پارچەن، ئەگەر پێستی سەرت بۆ دواوە راکێشا ئەوا لە گەڵیدا پێستی دەم و چاو رادەکێشیت، ئەمەش کێش کردن ناهێڵێت، دەتوانرێت ئاو بەناو ئەم کارە بەئەنجام بدرێت بۆ ئەوەی ببێتە نەریت و خویەک لەکاتی دەم و چاو شتن یان خۆ شتندا بە توندی و قایمی نا بەڵکو بە رێگەیەکی نەرم و نیان وەک کێش کردنی زەوی کە بە رێگەیەکی نەرم و نیان کاردەکەن.

هاوێنەی کێش کردن:

ساکر دەڵێت سۆپەر ئەستێرەکان لە گەردوندا تەنها چەند ئەستێرەیەکی ئاسایین دڵەکانیان لە گەرمیدا فوڵپ دەدەن و بەهۆی هێزە کێش کردنە بەهێزەکانیانەوە دەردەکەون کە ملیۆنەها جار لە توندی کێش کردنی خۆر زیاترن، و کاریگەریان لەسەر ئەو رووناکیە هەیە کە لە دوایانەوە دێن کە

ئەگەر ئەستێرە گەورەکان (سوپەر) دەکانەوە یان لە گالاکسیە ئاسمانیەکانی دیکەوە هاتبێتن.

که لە ڕێڕەوەکانیاندا دەچەمێنەوە، گەردوون ناسەکان هێزی کێش کردنی سوپەر ئەستێرەیان پشت گوێ خستوە کە وێنەی ئەستێرەکە دوو ئەوەندە گەورەتر دەکات، ئەمەش وای لە (ساکر) کرد کە بڵێت زۆربەی یان هەموو هێشووی ئەستێرەو گالاکسیەکان بریتین لە وێنە بینایی یەکان کە بەهۆی کێش کردنی گەردونی یەوە پەیدا بوون و ئەم کاریگەریەی ناونا (هاوێنەی کێش کردن Gravitational Lens) بۆ ڕوونکردنەوەی کاریگەری ئەندازەیی ئەم هاوێنەیە، دەبینین کە پێکهاتووە لە سوپەر ئەستێرەیەك هێزێکی کێش کردنی گەورەی هەیە و لە دوایەوە ناوچەیەك هەیە کە (ساکر) ناوی لێنا (لێکدانی وێنە زۆرەکان Multiple-imagefund) بریتی یە لە ڕووبەرێکی شێوە ڕەحەتی کە لە سوپەر ئەستێرەوە دروست بووە و تا ناکۆتا درێژ دەبێتەوە، و گۆشەی لوتکەیی ڕەحەتیەکە ئەو گۆشە گەورەیەیە کە تیایدا ڕووناکییەکە لە سەر ڕووی سوپەر ئەستێرەکەوە بە پلەی (30-40) پلە یان زیاتر لە ڕێڕەوە ڕاستیەکەی خۆی لادەدات، ئەم شێوە ڕەحەتیە بەندە لەسەر هاوێنەی کێش کردنەکە کە دوو وێنە بۆ هەر ئەستێرەیەك لەم ناوچەیە دروست دەکات، کە وێنەیەکیان زۆر لەم سوپەر ئەستێرەیەوە دەردەکەوێت، چونکە بە کێڵگەی کێش کردنەکەی کاریگەر دەبێت، و وێنەی دووەم بەم کێڵگەی کێش کردنە کاریگەر نابێت کەوای لێدەکات دوور لە ئەستێرەکەوە لە شوێنێکی دیکە لەشێوەی ڕەحەتیدا ببینرێت، و ئەستێرەیەکی زۆر دەکەونە چوار چێوە شێوە ڕەحەتیەکەی دوو وێنەی سوپەر ئەستێرەکەوە، لەبەر ئەوە چەند وێنەیەکی زۆر دەبینین کە لە هێشوو دەچن و بە دەوری ئەم ئەستێرەیەدا کۆبونەتەوە.

هێشووی خڕ (نوسکانی) ئەگەر سەیری وێنەکەی بکەین دەبینین کە 13,40 ساڵی ڕووناکی لێمانەوە دوورە، و تیرەکەی لە تیرەی مانگ تێپەڕ ناکات بەڵام لە ڕاستیدا ڕووبەری (120 ساڵی ڕووناکی) لە ئاسماندا داگیر دەکات، بێگومان ئەم وێنەیەی سوپەر ئەستێرە هێزی کێش کردنەکەی بلیۆنێك جار لە کێش کردنی خۆرەکەمان زیاترە، ئەم سوپەر ئەستێرەیە لە دووربینەکانماندا وەك هێشوویەکی خڕ دەردەکەوێت ئەم بینینە بەچاو بەسەر (200) هێشووی خڕدا جێبەجێ دەبێت لە هەسارەکەماندا (ڕێگەی کاکێشان) و هەزارەها لەو هێشووە خڕانەی کە لە گالاکسیەکانی دراوسێدا هەن هێشوی ئەستێرەو وێنەکانیان لەگەڵ سوپەر ئەستێرەکەدا کۆدەبنەوە ئەمەش وا لە وێنەکان دەکات کە لە جوڵەیەکی بازنەیی هەڕەمەکی ناڕێکدا بن وەك لە گالاکسیەکاندا دەیانبینین، وێنە کۆکراوەکانی کە لەم هێشووە خڕانەدان ڕووناکییەکانیان سورترە وەك لەو ڕووناکیەکەی کە لە ئەستێرە تاکەکانی گالاکسی ڕێگەی کاکێشاندا دەیانبینین.

ئەو وێنە کۆکراوانەی کە لە هێشووە خڕەکاندان خەیاڵێکی تراویلکەی بینایین بەهۆی کاریگەری کێش کردنە گەورەکەی کە لە دڵی سوپەر ئەستێرەکە دایە، ئەمەش بوونی ئەو ئەستێرە شینانەمان بۆ لێکدەداتەوە کە لەگەڵ وێنە ئەستێریی یەکانی ناو هێشوە خڕەکاندا دەبینرێن کەوا دەردەکەون تەمەنیان لە ئەستێرەکانی دەوروبەریان بچوکتر بێت. ئەستێرەکانی هێشووە خڕەکان چڕیەکانیان لە چڕی ئەستێرەکانی ناو گالاکسیەکەو گالاکسیە دوورەکانی دیکە زیاترە، ئەم چڕیە زۆرە پێش بینی بوونی دەکرێت ئەگەر بێتو وێنەی ئەستێرە دوورەکانی ناو شێوە ڕەحەتیەکەی وێنە زۆرەکان ڕاستی بن، لەم کاتەدا چڕی بێسنور دەبێت، کە وا لە زۆر لە کونە ڕەشەکانی ناوچەقی زۆربەی گالاکسیەکان دەکات کە هەرگیزی کونی ڕەش نەبن بەڵکو بریتیبن لە سوپەر ئەستێرەکان، و هێشووی ئەستێرەکان هێشوی ڕاستەقینە نین، بەڵکو هێشووی وێنەی ئەستێرە دوورەکانن و بەهۆی کاریگەری هاوێنەی کێش کردنی سوپەر ئەستێرەوە دروست بوون.

تیۆری کاریگەری هاوێنەی کێش کردن ڕووخساری گالاکسیە خڕو هێشوویی یەکان دیاری دەکات کە وەك هێلێکی بینایی یان خەیاڵی دوور بینێك دەریان دەخات چونکە ئێمە ڕاستەخۆ سەیریان ناکەین بەڵکو وێنەی لادراوەکەی ڕێڕەوی ڕووناکیەکەیان بەهۆی هاوێنەی کێش کردنەوە دەبینین، بۆیە گالاکسی و هێشووەکان لەسەر شێوەی خڕ یان هێلکەیی یان پێچاو پێچ دەبینرێن بە دەوری ئاراستەی سوڕانەوەی سوپەر ئەستێرەکەدا.

ئەو ڕووناکیەی لە وێنە ئەستێریی یە دوورەکانەوە دەردەچێت و بە کێڵگەی کێش کردنی بەرامبەر زەویدا تێپەڕ دەبێت و بەرەو لای ئێمە دێت بە شەبەنگەکەی بەلای ڕەنگی شیندا (Blue-shift) لادەدات، و ئەو ڕووناکیەی لە لاکەی دیکەی ئەستێرەکەوە دێت و بە کێڵگەی کێش کرندا تێپەڕ دەبێت بە شەبەنگەکەی بەلای ڕەنگی سووردا لادەداتە بۆیە سوڕانەوەی ئەستێرەکان بەدەوری چەقی گالاکسیەکەدا بە

خەیاڵ دادەنرێتە چونکە ئێمە پشت بە دوو ڕەنگی سور و شینی وێنە ئەستێرییە درۆینەکان دەبەستین بۆیە ئەستێرە دورەکانی ناو هێشوو و گالاکسیەکان دەبینین، هاوێنەی کێش کردنی سوپەر ئەستێرەکە بە دوری خۆیدا دەسوڕێتەوە هێزێکی کێش کردنی گەورەی هەیە ئەمەش وا لە ژمارەی ئەستێرەکان دەکات لە ئاسمانەدا زۆر کەمتر بن لەوانەی کە دەیانژمێرین یان دەیقبینین.

کێش کردن لە هەموو توخمێکدا زیاد دەکات هەرکاتێك بارستایی یەکەی زیادی کرد، بەڵام خۆرو سوپەر ئەستێرەکان توندی کێش کردنەکانیان لە بارستایی مادەو توخمەکانیان زیاترە، هێزی کێش کردنی خۆر لە ئەنجامی دوو پێکهاتەوە پەیدا دەبێت کە ماددەی خۆر خۆی و پڕە گەورەکەی ناوکە سەربەستەکانە لە دڵە داگیرساوەکەیدا کە بریتین لە گەردیلەی ئەو توخمانەی ئەلەکترۆنی خولگەکانی دەوری ناوکەکانیان ون کردوە کە بارگە موجەب دەبن و لە دوورکەوتنەوەیەکی بەردەوامدا دەبن، لەبەر ئەوە خۆر بە گەورەترین سوپەر ئەستێرە دادەنرێتە لەبەر ئەوە سوپەر ئەستێرەکان هێزی کێش کردنەکانیان لە کێش (بارستایی) یەکانیان زیاترە.

باوەڕ وابوو کە پرتەکان (Pulsars) بریتین لە ئەستێرە نیۆترۆنیە سوڕاوەکان کە ووزە پرتەییەکانیان(600 پرتە لە چرکەیەکدا)بە ئاڕاستەی خۆرەکەمان دەردەکەن، وا باوەڕ دەکرێت کە تیرەکەیان (10 میل) بێت، لەبەر ئەوە بە جوڵەیەکی تەشیلەیی(600جار لە چرکەیەکدا و بە خێرایی و نزیکەی 50٪ لە خێرایی ڕووناکی دەسوڕێنەوە) دەڵێن کە ئەستێرەی نیۆترۆنی پاشماوەکانی ئەستێرەیەکی ئاسایبە هەموو سوتەمەنیەکەی تەواوبووەو سارد بۆتەوەو چۆتەوە یەك تاوەکو هەموو ئەتۆمەکانی بەهۆی هێزی کێش کردنەوە گوشراون (ساکن) لە تیۆرەکەیدا یەکگرتنی هێزە ئەتۆمیەکانی کێش کردن Nuclear bindingtheory of gravity روون دەکاتەوە دەڵێت،

کاتێك کە ناوکەکان پێکەوە بە قایمی دەکشێن، ئەوا توندی کێش کردنیان کەم دەکات.

تیۆری ژێکان:

بریتیە لە کۆمەڵەیەك لە بیرۆکە نوێیەکان دەربارەی پێکهاتنی گەردوون کە پشت بە هاوکێشە بیرکارییە ئاڵۆزەکان دەبەستێتە دەقی ئەم کۆمەڵە بیرۆکەیە دەڵێت، شتەکان لەڕێ ئەڵقەیە کراوە زۆر بچوکەکان پێکهاتوون کە ئەستورییان نییە، یەکە بنیات نانە بنەڕەتیەکانی وردیلەی توخمەکان لەئەلکترۆن و پرۆتۆن و نیۆترۆن و کوارکەکانەوە، بریتین لە ژێ ئەڵقەییەکانی وزە کەوایان لێ دەکات لەبارێکی ناجێگیری بەردەوامدا بن بەپێی چەند گرژبونێکی جیاواز، ئەم ژێیانە لەرەلەردەکەن و ئەو ئاوازانە دەردەکەن کە سروشتی سیفەتەکانی گەورەترین تەنۆلکە دیاری دەکەن وەکو پرۆتۆن و نیۆترۆن و ئەلەکترۆن، گرنگترین خاڵ لەم تیۆرەدا ئەوەیە کە هەموو هێزەکانی سروشت وەك کێش کردن و کارۆموگناتیسی و هێزە ئەتۆمیەکان لەبەرچاودەگرێت، و لەیەك هێزو یەك تیۆردا کۆیان دەکاتەوە کە پێی دەڵێن (تیۆری یەك).

ئەم تیۆرە ئامانجی ئەوەیە کەوەسفی مادە بکات بەوەی کە حاڵەتەکانی لەرینەوە جیاوازەکانی ژێیەکی بنەڕەتی یە، ئەم تیۆرە هەوڵدەدات کەدوو میکانیکی بڕ(Mechanics Quantum) کە هێزە بنەڕەتیەکانی کاردەکەنە سەر جیهانی وردیلەکان، (هێزە ئەتۆمییە لاوازەکان، هێزە کارۆموگناتیسیەکان، هێزە ئەتۆمیە بەهێزەکان) لێکدەداتەوە، بە تیۆری ڕێژەیی گشتییەوە بیبەستێتەوە، ئەم تیۆرەش هێزی کێشکردن لە جیهانی گەورەکاندا لەیەك تیۆردا لێکدەداتەوەکە دەڵێت، گەردون جیهانێکی خاوەن (10) یان (11) ڕەهەندە، بەپێچەوانەی ئەو چوار ڕەهەندەوە کە هەستی پێدەکەین، هەروەها (6 یان7) ڕەهەندی دیکە هەن، بێجگە لە سێ ڕەهەندەکەی جیهانەکەمان لەگەڵ کاتدا، هەست پێنەکراون و چونەتەوە یەك، بەڵام ئەم تیۆرە نوێیە بڕوای وایە کە گەردوون لە (26) ڕەهەند پێکهاتووە، لەدواییدا کەمبۆتەوەو بووە بە (10) ڕەهەند.

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم تیۆرییە هەندێك کەس نمونەی سۆندەی ئاوپرژێنەر بەکاردەهێنێتە کاتێك کە لەدەرەوە سەیری دەکەیت تەنها هێڵێکی خوارو خێچ دەبینیت، بەڵام کە لە نزیکەوە لێی ورد دەبیتەوە تەنێکی سێ ڕەهەندی دەبینیت کە ڕەهەندە نوێکان لەبەشێکی بچووکدا بەدەوری خۆیاندا لوول بوون.

بەپێی تیۆری ژێیە لەرلەبەدەرەکان ئەو گەردوونەی تیایدا دەژین تەنیا نیە بەڵکو چەند گەردونێکی دیکە هەن کە بەیەکەوە بەستراون، زاناکان بڕوایان وایە کە ئەو گەردوونانە بەیەکداچوون و هەریەکەیان ڕێسا تایبەتەکانی خۆیان هەیە، بەمانای ئەوەی کەیەك بۆشایی لە جیهانەکەماندا بەتەنێك زیاتر داگیرکراوە، بەڵام لە چەند جیهانێکی جیاجیاوە.

بەپێی ئەم تیۆرە گەردوون سەمفۆنیایەکی لەرەلەر بەرزە، گەردون ژەنینێکی مۆسیقییە، لەوانەشە گەردوون و پێکهاتەی گەردوون لەرێگەی زانینی ژێ و ئاوازەکانیانەوە بناسین، گەردون لەسەر شێوازی ژەنینی ژێکان هەڵسوکەوت دەکات.

زانای فیزیایی ئەمەریکی (گوس ئالان Guth Alan) دەڵێت، بەوەی کەگەردوون لەنەبوونەوە دروست بووە ونەبوونیش بۆ رووبەرە ناکۆتاکان درێژ دەبێتەوە، کەواتە پێشبینی دروستبوونی گەردوونەناکۆتاکان لەبەشەجیاوازەکانی نەبوونەوە دەکرێت، بەڵام زانای کۆزمۆلۆجی و فیزیای ئەمەریکی(Rees martin) دەڵێت، بەوەی کەجیهانی زۆرو جیاواز هەن، کەواتە پێشبینی بوونی جیهانێکی دیکەی وەك جیهانەکەمان دەکەین.

هێزە ئەتۆمییە بەهێزەکان بەرپرسن لەبەستنەوەی نیۆترۆنەکان بەپرۆتۆنەکانەوە لەناو ناوکی گەردیلەدا، وەك زانراوە کەناوك بەشێوەیەکی باش بارگاوی کراوە، لەبەرئەوە ئەگەر وازی لێبهێنرێت بەهۆی هێزی کارەباییەوە هورووژم دەبات و بەرگی ناوك دەدرێت، لێرەدا هێزی بەتین دێتە ناوەوە بۆ ئەوەی بەسەر ئەو هێزەدا زاڵ ببێت و پرۆتۆنەکان لەیەکتر نزیك بکاتەوە بۆ دروستکردنی جۆرێك لەهاوسەنگی ورد لەگەڵ هێزە کارەباییە دورکەوتنەوەکەدا(repulsive) کەهەوڵی تەقاندنەوەی ناوك دەدات. بۆنموونە کاتێك ناوکی یۆرانیۆم بەئەنقەست لەبۆمباری ئەتۆمیدا هەڵدەوەشێنرێت بڕێکی زۆر گەورە لەو وزەیەی کەلەناو ناوکەکەدا قەتیس ماوە لەشێوەی تەقینەوەیەکی ئەتۆمی تۆقێنەردا بەرەڵا دەبێت، ئەو وزەیەی کەئەم بۆمبا ئەتۆمییە دەریدەکات ملیۆنەها جار ئەوەندەی ئەو وزەیەیە کە دینامیت دەریدەکات، هەروەها هێزی بەتین وزەیەك دروست دەکات کەلەوزەی تەقەمەنیە کیمیاییەکان زیاترە کەهێزی کارۆموگناتیسی کۆنترۆڵی دەکات.

هەروەها هێزە بەتینەکان هۆی درەوشانەوەی ئەستێرەکان لێك دەدەنەوە ئەستێرەهەرێنێکی ئەتۆمی گەورەیە ئەو هێزە بەتینانەی لێوە دەردەچن کەلەناوکدا قەتیس ماون، ئەگەر وزەی خۆر لەئەنجامی سوتاندنی خەڵوزەوە پەیدابوایە لەجیاتی سوتەمەنی ئەتۆمی ئەوا بەشێکی زۆر لەکەمی لەرووناکیەکەی دەدانێ و بەخێرایی دادەمرکایەوەو دەبووە خۆڵەمێش، کەبەبێ خۆر ژیان لەسەر زەوی نامێنێت و بەبێ بوونی هێزە بەتینەکانیش خۆر بوونی نەدەبوو بەمەش ژیان نەدەبوو.

هێزە ئەتۆمییە لاوازەکان، ئەو هێزانەن کەکۆنترۆڵی تەنۆلکە سەرەتاییەکانی ناو ئەتۆم دەکەن و بەرپرسن لەچالاکی ئەتۆمە قورسە تیشکاوەرییە ناجێگیرەکان، هەندێك ناوك وەك ناوکی یۆرانیۆم کە(92) پرۆتۆنی هەیە بارستەیەکی زۆر گەورەی هەیە دەبێتەهۆی شیبونەوەی بەشێوەیەکی خۆبەخۆیی و پارچەو پاشماوە بچوکەکان فڕێدەدات کەپێی دەڵێن چالاکی تیشکاوەری، ئەمەیە هێزی لاوازکەسیفەتی خێرا ئەمان و لەناوچوونی هەیە کەبەراستەوخۆ هەستی پێناکەین لەژیانماندا، بەڵام بەناراستەوخۆ هەست بەکاریگەریەکانی دەکەین، کاتێك کەدەزگای ژمێریاری (گایگر) لەنزیك لەپارچە یۆرانیۆمێکەوە دادەنێین گوێمان لەتەقەتەقەکەی دەبێت کاتێك ئەو چالاکی تیشکاوەرییە دەپێوێت کەبەهۆی هێزە لاوازەکەوە پەیدابووە، هەروەها دەتوانرێت ئەو وزەیەی کەلەهێزی لاوازەوە پەیدا دەبێت بۆ بەرهەمهێنانی گەرمی بەکاربهێنرێت بۆنمونە ئەو گەرمییە زۆرەی کەلەناوجەرگەی زەویدایەبەهۆی شیبونەوەی هەندێك لە توخمە تیشکاوەرییەکانیەوە لەقوڵایی ناوکی زەوییەوە پەیدابووە کەئەم بڕە گەرمییە زۆرەش لەشێوەی کانە ئاگرینەکاندا هەڵدەقوڵێتە سەر زەوی، هەروەها ئەو گەرمییەی لەناوکی کارپێکەرێکی ئەتۆمییەوە پەیدا دەبێت دەتوانێت وزەیەکی کارەبایی ئەوتۆ بەرهەم بهێنێت کەبەشی روناککردنەوەی شارێکی تەواودەکات.

نمونەی ژێ:

بەپێی تیۆری ژێکان پێکهاتەکانی گەردوون تەنۆلکە سەرەتاییەکان نین بەڵکو چەند دەزوویەکی زۆر وردن کەچەند رەهەندێکیان هەیە لەشێوەی لاستیکیە زۆر وردەکان دەچن کەبەرەو پێشەوەو دواوە دەلەرێنەوە.

کەس ئەم ژێیانەی نەبینیوە، چونکە لەوە بچووترن کەببینرێن، کەبەپێی تیۆری ژێ لەرتەبەدەرەکان جیهانەکەمان لەتەنۆلکە خاڵەکان دروستکراون، چونکە ئامێری پێوانەکانمان سەرەتای و ساکارن بەپلەیەك کەناتوانن هەست بەو ژێیە کەمانە بکەن، خاوەنەکانی ئەم تیۆرە ئەو ژێیانە بەبڕی سەد بلیۆن جار بچوکتر لەناوکی ئەتۆم دەیخەمڵێنن.

ئەم وێنەیە تەواوکەرە بۆ بیرۆکە کۆنەکەی (مۆری گیل Murray Gell)و(کازۆ هیکۆ نیشیگیما (kazuhikonishijima) لە ساڵی 1961 دا دیان نابوو کە دەڵێت (ژێ یەکەی بنیاتنانی بنەرەتی وردیلەی توخمەکانە لە

ئەلەکترۆن و پرۆتۆن و نیوترۆن کوارگەکانەوە) کە لەوە دەچێت لە دەزوویەکی بازنەیی داخراو و هەروەها لەوەش دەچێت کە لە دەزوویەکی کراوەی دوو سەر پێکهاتبێت بەپێی هەرسێ هێزی کارۆموگناتیسی و ئەتۆمی بەهێزو ئەتۆمی بێهێز ژێ کە کراوەیەو هەردوو سەرەکەی بەیەکەوە نووساون بەپەردەی گەردوونەوە، بەڵام هێزی کێشکردن بریتی یە لەدەزوویەکی بازنەیی هیچ سەرێکی نییە تاییەم گەردوونەوە ببەسترێتەوە بەڵکو سەربەستی چوونە ژوورەو هاتنە دەرەوەی هەیە لەم گەردوونەدا.

واچاوەروان دەکرێت کەتیۆری ژێ لەراددەبەدەرەکان لەگشت رووداوە زووەکانی دروستبوونی گەردوون و تەقینەوە مەزنەکە تێ بگات، کە ستیفن هوکینگ بڕوای وایە گەرمییە زۆرەکەی تەقینەوە مەزنەکە هیچ جیاوازییەك لەنێوان کات و فەزادا ناهێڵێتە و کات لەچەند دۆخێکی تایبەتدا بەرەو دواوە دەڕوات، لەساڵی 2002 دا کتێبەکەی (گەردوون لە توێکڵە گوێزێکدا) دەڵێت کە دەڵێت گەردوون ئەشێوەی تۆپێکی پەڵە پەڵە دەچێت کەلەتوێکڵە گوێزدەچێت لەقەبارەو شێوەکەیداو خاڵە رەشەکانی زۆر رەش نین، گەردوون لەتۆوە دروست بووە کەقەبارەو شێوەکەی وەکو تۆوی گوێز وایە.

زانای ئەمریکی بریان گرین Brian Green لەدایکبوی 1963 لەکتێبەکەیدا (هەسارەیەکی جوان The Elegant Univese) لەساڵی 2000 دا دەڵێت، لەپرتە کاتێکی زۆر کورتدا نزیکەی(یەك لەسەر دەملیۆن تریلیۆن، تریلیۆن تریلیۆن لەچرکە) و ماوەیەکی فەزایی زۆر کورتدا نزیکەی (یەك لەبلیۆن و تریلیۆن لە سانتیمەتر) تێکچوونەکانی میکانیکی بڕو فەزاو کات دەشێوێن بەرادەیەك کەچەمکە باوەکەی رست و چەپ و دواوەو پێشەوەو سەرو خوارەوە بێ مانادەبن.

تیۆری ژێ یە لەرادەبەدەرەکان Super String Theory:

بارستایی ئەم تیۆرە یەکێکە لەو تیۆرە سەرکەوتوانەی کەهەڵبژێردراوە بۆ چارەسەرکردنی (بارستایی بڕی) ئەم تیۆرە کورتکراوەی (تیۆری ژێیە هاوتا بەرزەکان) مواتە لەتیۆری ژێیە بۆزۆنیەکان جیاوازە کەتیایدا فرمیۆنەکان رۆڵێکیان لەگەڵ هاوتا بوونی بەرزدا دەبینێت.

گەورەترین کێشە لەفیزیای تیۆریدا شیکردنەوەی تیۆری رێژەیی گشتی یە کەباس لەکێشکردن دەکات و بەسەر یەکەرە بوار فراوانەکانی وەك (ئەستێرە، گالاکسی، کۆمەڵگە بەرزەکان) دا و هەروەها تیۆری میکانیکی بڕ وا جێبەجێ دەکرێت کەباس لەسێ هێزە بنەرەتیەکەی دیکە دەکات.

دەرئەنجام تیۆری (کێڵگەی بڕیی هێزەکان) پەرە پێدرا کەئەو ئەگەرییە ناکۆتاییانەی بەرهەم هێنا کە بێ سوود بوو لەچارەسەرکردنی کێشەکەدا، بۆرزگاربوون لەو ناکۆتاییانە فیزیاییەکان تەکنۆلۆژیای بیرکارییەکانیان پەرە پێدا کەپێی دەڵێن دووبارە رێکخستنەوە (remormali zatron).

ئەم تەکنۆلۆژیانە بەشێوەیەکی سەرکەوتوانە لەگەڵ هەرسێ هێزی (_ کارۆ موگناتیسی، ئەتۆمی بەهێزو لاواز) دا مامەڵەیان کرد، بەڵام لەگەڵ هێزی کێشکردندا سەرکوتوو نەبوون، لەبەرئەوە پێویست بووکە (تیۆری بڕیی کێشکردن) پەرەی پێبدرێت کەپشت بەهۆ جیاوازەکان ببەستێت بۆ وەسفکردنی هەموو هێزەکان و لێتێگەیشتنیان.

کێشە سەرەکییەکان لەتیۆری ژێکاندا؟

بە پێی قسەکانی جۆن شوارتز مامۆستای فیزیا لە پەیمانگای کالیفۆرنیای تەکنۆلۆژی (کالتك) زۆر کێشە هەن لاکەرووبەرووی تیۆری ژێکان دەبنەوە لەوانە:

1. ئەو تەنۆلکەیە بێ بارستاییە (ژێ بریتی یە لەتەنۆلکەیەك بارستاییەکی ئەگەری خەیاڵی هەیە پێی دەڵێن تاکیۆن Tachyon) کەبیرکاری بەشێوەیەکی سەپاندن دی دەرنێژێت و سەربەو کۆمەڵە تەنۆلکانە نییە کەلەکرداره ئەتۆمیەکاندا دووچاریان دەبین.

2. خۆگرتنی ئەو تیۆرە بەشێوەیەکی بیرکاریانە وابێویست دەکات کە (کاشوێن) لەچوار رەهەند زیاتری هەبێت.

3. (10) رەهەندی دیکە مەسەلەیەکی زۆر مەتسیدارە لەبواری وەسفکردنی تەنۆلکە ئەتۆمیەکاندە چونکە باش دەزانین کەسێ رەهەندی شوێن و یەك رەهەندی کات هەیە، ئەو بارە هەرگیز بەرگەی رەهەندی زیاد ناگکرێت.

4. یەکێك لە مەسەلە دیارەکانی پرۆگرامی ژێیە لەرادە بەدەرەکان مەسەلەی دیاریکردنی ئەو شێوە تایبەتانەیەکە رەهەندە زیادکراوەکان وەریدەگرن لەچوونەوە یەکیاندا.

5. تیۆرەکە بەتەواوی تێنەگەیەنراتەوەو کێشەی گەورە لەهەوڵی تێگەیشتنی ئەوەدایە کەبۆچی چارەسەرێکیان لەوی دیکەیان باشترە.

6. پشت بەستن بەوەی کەجیهان لەسەر چەمکە

بیرکارییەکان راوەستاوەو کەڵێکدانەوەیەکی مەنتقی بۆ هەموو شتێك هەیەو بیرکاری رێگەیەکە بۆ وەسفکردنی شتەکان بەشێوەیەکی مەنتقی.

7. کرانی بەڵکو مەحاڵبوونی تاقیکردنەوەی تیۆرەکە بەشێوەیەکی کرداری لەتاقیگەدا بەهۆی ئەو بۆشاییەی کە بریتی یە لە دوورییە زۆر بچووکەکان.

ئەگەرەکانی کۆتایی هاتنی گەردوون:

تیۆری تەقینەوە مەزنەکە (Big Bang) پشت بەو راستیە دەبەستێت کەزانست دۆزیویەوە، کەئەوراستیدا گەردوون بەبەردەوامی و بەخێراییەکی زۆر دەکشێت، زاناکانی گەردوون پێیان وایە گەردوون لەرابردوودا لەیەك خاڵدا کۆبووبێتەوەو قەبارەکەی سفر بووە، پاشان تەقیوەتەوەو ماددەی گەردوونی بەهەموو لایەکدا بڵاوکردەوە، لەوکاتەوە گەردوون لەکشاندایەو تائێستا بەردەوامەو، بەڵام ئەم تەقینەوەیە وەك هیچ تەقینەوەیەکی دیکە نەبوو، چونکە هەموو تەقینەوەیەك دەبێتە هۆی فەوزاو پەرش و بڵاوی و وێرانکاری، بەڵام ئەم تەقینەوەیە بووە هۆی دروستکردنی گەردوونێکی زۆر رێکوپێك، ئایا ئەم کشانە هەر بەردەوام دەبێت؟ ئایا هێزی کێشکردن بەسەر هێزی کشانی گەردووندا زاڵ دەبێت؟ ئایا بەپێچەوانەوە دەبێت؟ لەم بوارەدا دوو ئەگەر هەیە،

ئەگەری یەکەم: خێرایی فراوان بوون پلە بەپلە بەهۆی هێزی کێشکردنەوە هێواش دەبێتەوە پاشان دەوەستێت، دوای ئەوە گەردوون بەرەو دواوە پاشەکشێ دەکات، واتە هەموو گالاکسی و تەنە ئاسمانی و گەردوونیەکانی کەلەگەردووندان بەرەو چەق هورووژم دەبەن گەردوونیش گرژدەبێتەوەو دەچێتەوە یەك بەهۆی هێزی کێشکردنەوە، تاوای لێدێت هەموو گەردوون دەگەڕێتەوەو لەیەك خاڵی بچووکدا واتە گەردوون دەگەڕێتەوە بۆ باری یەکەمینی، ئەمەش بێگومان مانای مردنی گەردوون و لەناوچوونێتی پێش ئەوەی بگاتە ئەو ئاستە بۆماوەیەکی زۆر.

ئەگەری دووەم: هێزی کێشکردن ناتوانێت بەسەر هێزی فراوانبوونی گەردووندا زاڵ ببێتە واتە گەردوون هەر لەفراوان بوونێکی بەردەوامدا دەبێت هەتا سەر.

ئایا ئەمە مانای وایە کە مردن چارەنوسی ئەم گەردوونە نابێت کەبەبەردەوامی لەفراوانبووندایە؟

هۆکان جۆراوجۆرن و مردن یەکە.

لەباری ئەگەری دووەمدا گەردوون ناتوانێت لەبەردەم کۆتایی حەتمی هەر بونەوەرێکدا رێگر بێت ئەویش کەمردن! چونکە وەك ئەم گەردوونە فراوان بووە پاش ئەوەی سووتەمەنیەکەی تەواو دەبێت بە هۆی کاریگەری کردارەکانی ئەو تیشکدانەوانەی کە لە هەموو ئەستێرەکانەوە دێت ئەوا مردن مسۆگەرە، لەمبارەشدا گەردوون وەك گۆڕێکی گەورەی فراوان وایە کەهیچ شوێنەوارێکی ژیانی تێدانابێت.

چی بڕیاری سەرکەوتنی هێزی کێش کردن یان سەرکەوتنی هێزی فراوان بوونی گەردونی دەدات؟

وەڵامی ئەم پرسیارە ئەوەیە، ئەگەر فراوان بوونی گەردوونی بەئەندەر ئەو توانایە بێت کە گالاکسیەکان پێی دەرباز بوون لە هێزی کێش کردن ئەوا فراوان بوونی گەردوون بەردوام دەبێت بە بێ وەستان، ئەمەش نمونەی (گەردوونی کراوەیە) بەڵام ئەگەر خێرایی گەردوون کەمتر بێت لە خێرایی ئەو دەربازبوونەشەوا فراوان بوونی گەردوون پاش ماوەیەك دەوەستێت و گەردوون دەست دەکات بە چوونەوە یەك و پاشەکشەی شکاوەیی دەکات ئەمەش نمونەی (گەردوونی داخراو) ە.

خێرایی دەرباز بوون چەندە؟

کەمترین خێرایی کە پێویستە بۆ دەربازبوون لە هێزی کێش کردنی شوێنێك بۆ نمونە خێرایی دەربازبوون بە گوێرەی زەویەکەمانەوە (23,11کم \چرکە) یە، واتە ئەگەر موشەکێك بەم خێرایە بهاوێژرێت ئەوا دەتوانرێت بەسەر کیش کردنی زەویدا زاڵ بێت و بەرەو فەزا دەربچێتە ئەگەر خێرایی موشەکەکە لەو خێراییە کەمتر بوو (لە چەند قۆناغێکدا نەبوو) ئەوا دەتوانێت دوورییەکی دیاریکراو ببڕێت پاشان بوەستێت، پاشان دەست دەکات بە کەوتنە خوارەوەی و گەڕانەوە بۆ زەوی بەهۆی زاڵ بوونی هێزی کێش کردن بەسەریدا، هەر ئەستێرەو هەسارەو مانگێك خێراییەکی دەربازبوونی تایبەت بەخۆی هەیە.

ئایا خێرایی فراوان بوونی گەردوون دەگاتە خێرایی دەربازبوون؟

واتە ئایا لە هێزی کێش کردن لە گەردووندا گەورەترە یان کەمترە؟ ئەم کارە پەیوەستە بە چڕی ئێستای گەردوونەوە، ئەگەر ئەم چڕییە بگاتە ئەوەی کە پێی دەڵێن (چڕی مۆڵەقە) مانای وایە ئەو هێزی کێش کردنەی لە گەردووندایە بەشی ئەوە دەکات کە لە ئایندەدا فراوان بوونی گەردوون بوەستێنێتە بەڵام ئەگەر کەمتر بێت ئەوا گەردوون بە بەردەوامی لە فراوان بووندا دەبێت.

پاشان زاناکان جۆری گەردوونیان ژمێریاری کرد بۆیان دەرکەوت کە دەگاتە چەند بەشێك لەم جۆرییە مۆلەقەیە.

ئایا ماناى وایە کە گەردوون هەر لە فراوان بووندا بەردەوام دەبێت، چونکە جۆرییەکەی ناگاتە جۆری مۆلەقە؟

ناتوانین ئەمە بە دڵنیاییەوە بڵێین چونکە ئەو بڕە ماددەی لە گەردووندا هەن لە لایەن زاناکانەوە ژمێریاری کراون، ئەو بڕانەیە کە بەدەزگا بینایی و رادیۆییەکانەوە بینراون، بڕێکی زۆر لە ماددە هەن کە نەچوونەتە ژمێریارییەوە، بۆ نمونە (کونە رەشەکان).

کە بەدەگمەن لە بارەیانەوە دەزانین، هەروەها ئەوەشی لێیە کە پێی دەڵێن (بارستە ون بووەکان) لە گەردووندا، زاناکان تێبینیان کرد کە بڕی ئەو ماددەیەی لە گالاکسیەکاندا بینراوە هەرگیز بەشی ئەوە ناکات کە ئەو گالاکسیانە بە راگری بهێڵنەوە، بەڵکو پێویستیان بە دە ئەوەندە لەو ماددانە هەیە بۆ ئەوەی بە راگری و هاوسەنگی بمێننەوە، کەواتە ئەو جۆرییەی بۆ گەردوون ژمێریاری کراوە جۆری راستەقینە نییە، لەوانەشە، جۆری راستەقینەکەی بگاتە (جۆری مۆلەقە).

چی لە نمونەی (گەردوونی داخراو) دا روودەدات؟

خێرایی فراوان بوونی گەردوونی وردە وردە دەست بەکەم بوون دەکات تا دەگاتە سفر واتە فراوان بوون بە تەواوی دەوەستێت پاشان گەردوون بە راکردن بەرەو چەقەکەی دەڕوات بە خێراییەك کە بە تێپەڕبوونی کات زیاد دەکات، لە سەرەتادا کاریگەرییەکی روون و ئاشکرا لەوێدا دەرناکەوێت، هەموو شتێك بۆ ملیارەها ساڵ ئاسایی دەردەکەوێت، بەڵام هەر کە گەردوون بگاتە (100\1) ی قەبارەی ئێستای ئەوا دەگاتە پلەی گەرمی فەزا –کە لەکاتی ئێستادا نزیکە لە سفری پەتیەوە-پلەی گەرمی لە رۆژدا، و پاش ملیۆنەها ساڵ بروسکەی فەزا دەگاتە ئاستێك کە کەس بەرگەی ناگرێت و پلەی گەرما بۆ ملیۆنەها ساڵ بەرز دەبێتەوە پاشان گەردوون بچوك دەبێتەو تا دەگاتە قەبارەی خاڵێکی بچوك کە نزیکە لە سفرەوە و دەگۆڕێت بۆ کونێکی رەش واتە دەگاتە باری (تاکێتی، Singularity) کە پەیوەندی لەگەڵ کات و شوێندا دەبڕێت و یاسا فیزیاییەکانی تێیدا جێبەجێ نابێت بەڵام هەندێك لەزانا بێ باوەڕەکان کە تیقلاس بوونی بێباوەڕییان لەبەردەم ئەم تیۆرەدا بینی پێشنیاری نمونەی سێیەمیان کرد بۆ گەردوون کەنمونەی (پرتەیی) یان (لەرەلەرکەر) ە کورتەی ئەم پێشنیارە ئەمەیە، گەردوون هەر لە ئەزەلەوە بەتەقینەوە گەورەکان (Big Bang) فراوان دەبێت پاشان گرژ دەبێت و دەژێتەوە یەك، پاشان بەتەقینەوەیەکی دیکەی گەورە فراوان دەبێتەوە... پاشان بەم شێوەیە دووبارە دەبێتەوە، کەواتە گەردوونێکی ئەزەلی هەیە کەنەسەرەتاو نەکۆتایی هەیە.هەندێك لەزانا بێ باوەڕەکان بەم نمونەیە سەرنج راکێشراو بوون ئەوانەی کەبڕوایان بەبیرۆکەی دوارۆژ یان کۆتایی گەردوون نی یە.

ئەم نمونەیە نەیتوانی لەبەردەم زانیارییەکانی زانست و دەستکەوتە زانستیەکاندا بوەستێت لەبەرئەوە لەناوەندە زانستیەکاندا بەتەواوی پشتگوێخرا، چونکە زانست هیچ زانیارییەکی نییە دەربارەی فراوانبوونی گەردوون پاش گرژبوون و گەیشتن بەباری (تاکێتی)، بۆنمونە (کونی رەش نمونەیەکی زۆر بچوکە بۆ باری تاکێتی کەگەردوون لەکۆتایی و لەگرژبووندا دەیگاتێ کەناتوانێت لەوبارە رزگاری بێت، ئەی هەموو گەردوون چۆن؟

هەروەها کێشەیەکی دیکە لەبەردەم ئەم نمونەیەدایە ئەویش کێشەی ئەنترۆپیایە (Entropy) کەلەهەموو کرداریکی گۆڕاندا بەشێك لەوزە دەگۆڕێت بۆ شێوەیەك کەناتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت، واتە مەحاڵە کەگەردوون لەبارێکەوە بۆ یەکێکی دیکە بگۆڕێت، واتە هیچ وزەیەك نییە کەئەو گۆڕانکارییە ئەنجام بدات.

کەواتە ئەگەر نمونەی گەردوون کراوە یان داخراو بێت هەر مردن ئەو چارەنوسەیە کە چاوەڕوانی گەردوون دەکات.

ئەمەش ماناى وانیە کەکۆتایی گەردوون بەم نزیکانە لەو دوورێگەیە دەبێت، چونکە ئەگەرییەکانی کۆتایی گەردوون زۆرزۆرن لەوانەیە کتێبێکی تەواو پڕبکەنەوە.

ئەمە دەربارەی گەردوون، بەڵام دەربارەی هەسارەکەمان و خۆرو کۆمەڵەی خۆر، تەمەنیان بەم پلەیە درێژنییە تەمەنی سوتەمەنی لەخۆردا زۆر کەمترە لەتەمەنی گەردوون بەگشتی.

سەرچاوەکان:

1. الكون الاحدب (قصة النظرية النسبية) د. عبدالرحيم البدر.
2. WWW.kahcel 7-com.
3. تأثير العازبية الارضية على تجاعيد الوجه د. نافع عبدالرحمن.
4. احتمالات نهاية الكون ئورخان محمد علي.
5. Enternet – Gravity.
6. Http-WWW.Arabianceativity.com/akser1 htm

هەڕەشە بایۆلۆژی و کیمیاییەکان

(أ)

نوسینی: دکتۆر ناسح قەرەداخی

BIO LOGICAL & CHEMICAL THREATS

بەشی یەکەم

هەڕەشە بایۆلۆژییەکان

سێ جۆرەکەی ئەنتراکس

2. **پێست**: سپۆر لەڕێگەی برین و ڕووشانەوە دەچێتە پێستەوە. باوترین جۆری تووشبوونی سروشتییە

3. **گەدە و ریخۆڵە**: لە خواردنی خۆاکی ئالوودەوە تووش دەبێت

4. **سیەکان**: لە هەڵمژینی هەوای ئالوودە بە سپۆرەکانەوە تووش دەبێت

- ئەنتراکس لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دی ناگوازرێتەوە
- هەموو جۆرەکانی ئەنتراکس ئەگەر چارەسەر نەکرێن دەبنەهۆی ژەهراوی بوونی خوێن و مردن
- جیاکردنەوەی نەخۆش پێویست ناکات
- پێکوتە دژی ئەنتراکس بۆ ئاژەڵ هەیە و دەتوانێت رێ لە تووشبوون بگرێت

ئەنتراکس

ئەنتراکس نەخۆشییەکی بەکتریاییە. بەکتریای ئەنتراکس بە ئاسایی لە ژینگەدا هەیە لەشێوەی سپۆردا کە بەرگەی باروDۆخی زۆر سەخت دەگرێت و دەتوانێت بۆچەندین ساڵ بەو شێوەیە بمێنێتەوە.

لە مرۆڤدا نەخۆشیی ئەنتراکس سێ جۆری هەیە و ئەو جۆرەی کە پێست تووش دەکات لەهەموو جۆرەکانی دی لە سروشتدا زیاتر باوە.

ماوەی مەتبوون

ماوەی نێوان بەرکەوتنی ڤایرۆسەکەو سەرهەڵدانی نیشانەکانی نەخۆشییەکە کە پێی دەوترێت ماوەی مەتبوون، دوو تا حەوت ڕۆژە.

گواستنەوە

تووشبوونی سروشتی مرۆڤ زۆربەی کات لە ئاژەڵی نەخۆشەوە یاخود لە بەرهەمەکانیەوە ڕوودەدات وەك خوری پێست و ئێسك و هتد. تووشبوونی مرۆڤ لە مرۆڤەوە زۆر دەگمەنە و تەنیا لە جۆری پێستدا باسی لێ کراوە.

نیشانەکان

پێست: خورانی ناوچەکە و پاشان سووربوونەوە کە لەماوەی 7-10 ڕۆژدا رەش هەڵدەگەڕێت.

گەدەو ریخۆڵە: دڵ بەیەکا هاتن، ڕشانەوە، بێ

نیشتیهایی، تا، سك ئێشە، رشانەوەی بەخوێن، سكچوونی خوێناوی. لەماوەی 2-5 رۆژدا رەنگە مردنی کوتوپڕ روو بدات.

سیەکان: سەرەتا تای کەم، کۆکەی وشك، بێتاقەتی، کەمەفتی، ئازاری ماسولکە، ئارەقکردنەوەی زیاد لە رادە، ئازاری سنگ. 1-5 رۆژ دواتر رەنگە لە پڕ تایەکە زیاد بکات و هەناسە توند ببێت و لێو و سەری پەنجەکان شین ببنەوە. لەخۆچوون و مردن لەماوەی 24-36 سەعاتدا رەنگە رووبدات. (تێبینی: تووشبوونی سروشتیی ئەنتراکسی سنگ زۆر دەگمەنە و لەو کەسانەدا روودەدات کە لەگەڵ بەرووبوومی ئاژەڵی تووشبودا کاردەکەن وەك کرێکارانی دەباخانە و بەندەرەکان.

چارەسەر

ئەگەر چارەسەر زوو دەست پێبکرێت، ئەنتراکسی پێست باش چاك دەبێتەوە. زوو چارەسەرکردن لە هەموو جۆرەکانی نەخۆشییەکەدا گرنگە. ئەگەر دەرمانی دژەژی پێش یاخود یەکسەر پاش سەرهەڵدانی نیشانەکان دەست پێبکرێت، دەبێتە هۆی چاکبوونەوە.

وریایی

• پێشگری لە تووشبوونی مرۆڤ و ئاژەڵ بە ئەنتراکس دەکەوێتە سەر ئەو رێوشوێنانەی لەو ناوچانەدا دەگیرێنەبەر کە نەخۆشییەکی تێدا باوە.

• پێکوتە بۆ ئاژەڵ زۆر بەربڵاوە. بەڵام پێکوتەی مرۆڤ بەئاسانی دەست ناکەوێت و پێویستە تەنیا بۆ ئەو کەسانە بەکاربهێنرێت کە زۆر لە مەترسیدان وەك ئەو کەسانەی لەبەروبومی ئاژەڵدا کاردەکەن یان لە لەهەمنێك بارودۆخی سەربازیدا.

• لەفاف و جلوبەرگ و کەلوپەلی تری ئالوودە پێویستە لەناوببرێن بە سوتاندن چونکە سپۆرەکانی ئەنتراکس زۆر سەرسەختن و بە پاککردنەوە لەناو ناچن.

• لەکاتی تووشبووندا چارەسەر بە بەکارهێنانی دەرمانێکی دژەژیی فراوانکار وەك سیپرۆفلۆکساسین بکرێت. ئەم دەرمانە دەکرێت بۆ پێشگریش بەکاربهێنرێت پێش سەرهەڵدانی نیشانە لەو کەسانەدا کە وا هەست دەکرێت ئالوودە بوون بە بەکتریاکە.

• لەناوبردنی کەلاکی ئاژەڵی تووشبوو بە ئەنتراکس و کوتانی ئەو ئاژەڵانەی لەمەترسیدان. باشترین شێوازی لەناوبردن سوتاندنە بەجۆرێك ببێتە هۆی پاکژکردنی خۆڵەکەش بە گەرما.

• لەکاتی کوملنکردن لە تووشبوونی هەر حاڵەتێکدا پێویستە دەسەڵاتە تەندروستییەکان ئاگادار بکرێن.

بۆتیولیزم

• **بۆتیولیزم سێ جۆری سەرەکیی هەیە**

1. بۆتیولیزمی خۆراکی کاتێك روودەدات کە خۆراکی ئالوودە بە ژەهرەکە بخورێت
2. بۆتیولیزمی ساوا کاتێك منداڵ سپۆرەکان لەگەڵ خۆراکدا دەخوات و لە ریخۆڵەدا گەشە دەکەن
3. بۆتیولیزمی برین کاتێك روودەدات کە میکرۆبەکە خۆی دەگەیەنێتە برین و ژەهرەکەی بەرهەم دێنێ

• **بۆتیولیزم لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دی بڵاونابێتەوە**

ژەهری بۆتیولیزم زەرهاویترین مادەی ناسراوە بۆتیولیزم نەخۆشییەکی دەگمەنە، بەڵام ترسناکە و دەبێتە هۆی ئیفلیج بوون و مردن. ئەم نەخۆشیە بەهۆی ژەهرێکی دەمارکوژەوە دروست دەبێت کە بەکتریایەکی سپۆردار دەیرێژێت.

ماوەی مەتبوون

ماوەی مەتبوون 2-8 رۆژە(عادەتەن 12-72 سەعات) پاش خواردنی ژەهرەکە بەپێ رادەی بەکتریا یان ژەهرەکە لەناو خواردنەکەدا.

گواستنەوە

بۆتیولیزمی خۆراکی پاش خواردنی خۆاکێك روودەدات کە ژەهرەکەی تێدایە. باوترین سەرچاوە ئەو خواردنانەیە کە لەماڵەوە بە شێوەیەکی ناسەلامەت ئامادەدەکرێن و هەڵدەگیرێن.

بۆتیولیزمی ساوا کاتێك روودەدات کە سپۆرەکانی بەکتریاکە لەلایەن منداڵێکی ساواوە دەخورێن و لەناو گەدە و ریخۆڵەدا ژەهرەکە دروست دەکەن.

بۆتیولیزمی برین کاتێك روودەدات کە سپۆرەکان لەناو بریندا گەشە دەکەن و ژەهرەکە بەرهەم دێنن.

نیشانەکان

لە بۆتیولیزمی خۆراکیدا نیشانەکان پاش 6رۆژ تا 2هەفتە(زۆر کات پاش 12-36 سەعات) لە خواردنی خۆراکە ژەهراوییەکە سەرهەڵدەدەن. نیشانە دیارەکان بریتین لە

زەحمەتبوونی قسەکردن و بینین و قووتدان. نەخۆش ڕەنگە پێش نیشانە دەمارییەکان تووشی نارەحەتی گەدە و ڕشانەوە ببێت. کاتێك ژەهرەکە کار لە ماسوولکەکانی هەناسەدان دەکات(ئیفلیج دەبن) نەخۆش لەهەناسە دەکەوێ و دەمرێت مەگەر هەناسەدانی میکانیکی فریای بکەوێ.

چارەسەر

دژەژەهر ئەگەر لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا بدرێت بە نەخۆشی بەکەڵکە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکان. زۆربەی نەخۆشەکان سەرەنجام پاش چەندین هەفتە و مانگ لە چارەسەر چاك دەبنەوە. چاکبوونەوەی ئیفلیجی ماسولکەکان ڕەنگە چەندەها هەفتەو مانگ بخایەنێت.

وریایی

• ئەو کەسانەی بەرکەوتوون پێویستە لەنزیکەوە چاودێری بکرێن. ئەگەر نیشانەکانی ژەهراویبوون ڕوویان دا پێویستە دەستبەجێ دژەژەهر بدرێت بە نەخۆش و چارەسەری کۆمەکیی بۆ دابین بکرێت کە ڕەنگە هەناسەدانی دەستکردیش بگرێتەوە بۆ چەندین مانگ و هەفتە. بڵاوبوونەوەی پەتایەکی ئەم نەخۆشییە بە کێشەیەکی گەورە دادەنرێت بۆ تەندروستیی گشتی.

• ئەگەر گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەستبەجێ دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگادار بکرێنەوە

• بۆتیولیزمی خۆراکی دەکرێت پێشگریی لێ بکرێ بە سستکردنی بەکتریاکان بەهۆی بەکارهێنانی قوتووی پاکژکراوەوە بە گەرما لە پیشەسازیی لە قووتووناندا. هەروەها بە ڕێگرتن لە گەشەی بەکتریاکە بە هەڵگرتنی خۆراك لە پلەی گەرمای نزم و لە پاشان خوێ کردن.

تای خوێنبەربوون

• تەماس لەگەڵ خۆراك و خەڵکی ئالوودە و گەزینی مێروو و گواستنەوەی خوێن و سرنجی ئالوودە هۆکارە سەرەکییەکانی تووشبوونن. گواستنەوە لە هەواوە باو نییە.

• هەندێك جۆری نەخۆشییەکە لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دی دەگوازرێنەوە. هەندێکی دیکەیان لە مرۆڤەوە بۆ یەکێکی دی ناگوازرێنەوە. هەندێکیشیان بە گەزینی مێشوولە دەگوازرێنەوە

زۆر جۆر ڤایرۆس هەن کە مرۆڤ تووشی تای خوێنبەربوون دەکەن کە خوێنبەربوونی لەگەڵدایە.

ماوەی متبوون

2-21 ڕۆژ پاش بەرکەوتن نەخۆش تووشی تاو ئیرگ و ئازاری لەش و سەرئێشەو کەمەقتی دەبێ. نیشانەکانی خوێنبەربوون دواتر لە نەخۆشییەکەدا ڕوودەدەن.

تووشبوون

ڤایرۆسەکە لە زۆر ناوچە لە سروشتدا هەیە. مرۆڤ لەوانە بەهۆی کارکردن لەگەڵ کەلاکی ئاژەڵدا تووش ببێ یاخود بەهۆی پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤ و ئاژەڵی نەخۆش یا مردوو بە نەخۆشییەکە یانیش لەڕێگەی گەزینی مێرووەوە.

گواستنەوە

ڕێگەی سەرەکیی گواستنەوەی نەخۆشی تەماسی ڕاستەوخۆیە لەگەڵ مرۆڤی نەخۆش یا کەلوپەلی ئالوودەی وەك سرنج. گواستنەوە لەڕێگەی هەواوە پێدەچێت دەگمەن بێت بەلام ناتوانین ئینکاری بکەین. تای خوێنبەربوونی دێنگ کە بەهۆی گەزینی مێشوولەوە ڕوودەدات هۆیەکی گرنگی مردنە بەتایبەتی لە منداڵاندا.

نیشانەکان

نیشانە گرنگەکانی سەرەتا بریتین لەتابەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، خاوبوونەوەی تربەی دڵ، هەناسەی خێرا، کزانەوەی چاو، قورگ ئێشە. زۆربەی حاڵەتەکان هاوڕێن لەگەڵ سووربوونەوەی پێست و ئیرگ. بەلام جۆری ئیرگەکە بە پێی جۆری نەخۆشییەکە دەگۆڕێ. پاشتر نەخۆش ڕەنگە تووشی خوێنبەربوون ببێت لە پێست ودەم و لووت و چاوەوە. میز و پیسایی و ڕشانەوەش ڕەنگە خوێناوی بین. گیرانی دەمارەکانی خوێن بە کڵۆ خوێن و لەخۆچوون ڕەنگە ڕووبدات. تێکچوونی فرمانی کۆئەندامی ناوەندیی دەمار هاوڕێ لەگەڵ وڕێنە و گەشکە و بوورانەوە ڕەنگە ڕووبدات.

چارەسەر

تا ئێستا هیچ دەرمانێکی دژەڤایرۆس نییە بۆ چارەسەری هیچکام لەم نەخۆشییانە. دژەڤایرۆسی ڕیباڤیرین پێکەوە لەگەڵ ئینتەرفیرۆن بۆ هەندێك لە جۆرەکانی نەخۆشییەکە بەکەڵکن.

وریایی

• ئەو کەسانە لەگەڵ نەخۆش خەریکن وەك کەسوکار و کارمەندانی تەندروستی مردووشۆرەکان پێویستە دەستکێش و سەدریە و کڵاو و ماسك بەکاربێنن تەنانەت ئەگەر کوترابێتیش.

• نەخۆش پێویستە جیابکرێتەوە.

• دەست شتن و بەکارهێنانی دەستکێشی دوو لا و سەدریەی میکرۆب نەبڕ و داپۆشینی لاق و پێ و دەموچاو بە چاویەند و ماسك (لەترسی تووشبوون لە ڕێگەی هەواوە)

• شوشتنی جلوبەرگ و پێخەف و خاولی بە ئاوی گەرم و تاید و دەرمانی پاکژکەرەوەی وەك ڤاست.

• ئەگەر ئیمکان بکرێت پێویستە نەخۆش لە ژوورێکی جودادا بخەوێنرێت کە پالەپەستۆی لە هی هەوا کەمتر بێت.

• پێکوتە تەنیا بۆ جۆری تای زەردهەیە، ئەم پێکوتەیە زۆر بەکارە بۆ پاراستنی ئەو گەشتیارانەی سەفەر دەکەن بۆ ناوچە درمەکان. ئەگەر کەسێك تووشی نەخۆشیەکە ببێ تازە ئەم پێکوتەیە پێناچێت دەوری هەبێت لە پاراستنیدا.

• جەنازەی ئەوانەی بە تای خوێنبەربوون دەمرن پێویستە زۆر لە قوولاییدا بنێژرێن(لانی کەم دوو مەتر) و بەتەواوی بە خۆلی قسل (کالسیۆم هایدرۆکساید) و پاشان بە گڵ داپۆشرێن، یاخود ئەگەر دابونەریت ڕێگە بدات بسووتێنرێن.

• ئەگەر گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەستبەجێ دەسەلاتە تەندروستیەکان ئاگاداربکرێنەوە.

ئاوڵە

• لەماوەی مەتبووندا(17-7 رۆژ) تووشبوو لەوەنا چێت نەخۆش بێت.

• **جۆرەکانی ئاوڵە**

1. جۆری ئاسایی، باوترینە

2. گۆڕاو، جۆرێکی سووکە لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە پێشتر کوتراون

3. پیس، زامەکان تەخت و پتەون

4. خوێنبەربوون، خوێنبەربوون لە ناوپۆشەکانی لەش و پێستەوە

• ئاژەڵ و مێروو ڕۆڵیان نییە لە بلاوکردنەوەی نەخۆشییەکەدا.

• ئەو کەسانەی لە پێش 1972 ـەوە کوتراون ڕەنگە هێشتا هەندێك پاراستن لە لەشیاندا مابێت.

• پێکوتەی ئاوڵە ئەگەر تا چوار ڕۆژیش پاش بەرکەوتن بەکاربهێنرێت یا پێش سەرهەڵدانی پەڵەکان دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە نەخۆشیەکە و هێورکردنەوەی

ئاوڵە بە دووجۆر خوی دەنوێنێت، بچووك و گەورە. ئاوڵەی گەورە زیاتر درمە.

تووشبوون

• لەماوەی مەتبووندا نەخۆش خەڵکی دی تووش ناکات

• پاش سەرهەڵدانی تا و لەماوەی یەکەم هەفتەی لیرگەکانی پێستدا، ئەگەری تووشبوون زیاترینە ئەگەر مرۆڤ ڕووبەڕوو لەگەڵ نەخۆش ڕاوەستێت.

• نەخۆش تاماوەی سێ هەفتە نەخۆشییەکە بلاودەکاتەوەتا قەتماغەکان لە بلقەکان دەبنەوە. تەماس لەگەڵ نەخۆش پاش ئەم کاتە ئەگەری تووشکردنی زۆر کەمە.

• لە چاوخۆیدا پەتا(بلاوبوونەوەی نەخۆشییەکە) زۆر بەهێواشی دروست دەبێت. هەر 3-2 هەفت جارێك حاڵەتی تازە سەرهەڵدەدەن.

گواستنەوە

• لە نەخۆشەوە بۆ کەسێکی دی بەهۆی بلاوکرنەوەی پرژی هەواوە کە لەکاتی تەماسی ڕووبەڕوو و کۆکیندا.

• بەهۆی کەلوپەل و پێخەفی ئالوودەوە.

• لە بینا داخراوەکاندا لە ڕێگەی هەواوە ڤایرۆسەکە بە سیستەمەکانی هەواگۆڕیندا بلاودەبێتەوە.

• مێروو و ئاژەڵ هیچ ڕۆڵیان نییە لە گواستنەوەدا.

نیشانەکان

• پاش ماوەی مەتبوون نەخۆش هەست بە بێتاقەتی دەکات، نیشانەی وەك هەلامەت، تا، سەرئێشە، پشت ئێشەی توند و هەندێك جاریش سك ئێشە و ڕشانەوە.

• پاش 3-2 ڕۆژ تا کەم دەبێتەوە، نەخۆش بەرەو باشی دەچێت. بەلام پەڵەی سووری ورد لەسەر زمان و ناودەمی پەیدا دەبن. پاشان ئەمانە دەبن بە زام و دەتەقن و ڤایرۆسێکی زۆر بلاودەکەنەوە ناو قورگ و دەم. لەم کاتەدا نەخۆش لەوپەڕی بلاوکردنەوەی نەخۆشییەکەدایە. لەماوەی 24 سەعاتدا پەڵە لەسەر دەموچاو پاشان قۆڵ و لاق و دەست و پێ پەیدا دەبن. ئەم بلاوبوونەوە بەرەوبەرەیەی پەڵەکان نیشانەیەکی جیاکەرەوەی ئاوڵەن.

• لە چوارەم ڕۆژدا بلقەکان پڕدەبن لە شلەیەکی خەست و نووکێك لە ناوەڕاستیاندا دەردەپەرێت، ئەمەش نیشانەیەکی جیاکەرەوەیە. لەم کاتەدا تا کەم دەبێتەوە.

• 14-8 ڕۆژ پاش سەرهەڵدانی نیشانەکان زامەکان قەتماغە دەبەستن و کاتێك ئەم قەتماغانە دەکەون شوێنیان بە قوولی جێ دەمێنێت.

چارەسەر

تا ئێستا هیچ دەرمانێکی بەکار نییە جگە لە چارەسەر کردنی نیشانەکان.

وریایی

- ئەو کەسانە لەگەڵ نەخۆش خەریکن وەك کەسوکار و کارمەندانی تەندروستی مردووشۆرەکان پێویستە دەستکێش و سەدریە و کڵاو و ماسك بەکاربێنن تەنانەت ئەگەر کوتراییشێتن.
- نەخۆش پێویستە جیابکرێتەوە
- شوشتنی نەخۆش بە ئاوو سابوون بەتایبەتی بە سابوونێکی پاکژکەرەوە.
- پاکردنەوەی دەوروبەر بە گیراوەی فاسێکی روون (یەك کەوچکە چا بۆ یەك لیتر ئاو) و شوشتنی جلوبەرگ و پێخەف و خاولی بە ئاوی گەرم و تاید و فاست
- جەنازەی ئەوانەی بە ئاوڵە دەمرن پێویستە زۆر لە قووڵاییدا بنێژرێن(لانی کەم دوو مەتر) و بەتەواوی بە خۆڵی قسڵ (کالسیۆم هایدرۆکساید) ز پاشان بە گڵ دابپۆشرێن، یاخود ئەگەر دابونەریت رێگە بدات بسووتێنرێن.
- ئەگەر گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەستبەجێ دەسەڵاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێنەوە.

تاعوون

- سێ جۆری سەرەکی تاعوون هەیە

1. تاعوونی سی روودەدات کاتێك بەکتریا پەلاماری سی دەدات

2. تاعوونی هەڵاوسلو باوترین جۆری تاعوونە و کاتێك مرۆڤ تووش دەبێت کە میکرۆبەکە لە رێگەی گەزینی کێچەوە دەچێتە پێستەوە یاخود راستەوخۆ لە رێگەی پیسبوونی برینەوە بە مادەی ئالوودە بە بەکتریاکە.

3. تاعوونی ژەهراوی کاتێك روودەدات بەکتریاکە لەناو خوێندا گەشەدەکات و دابەش دەبێت. ئەمە جۆرە رەنگە وەك ئاڵۆزبوونی هەرکام لە دوو جۆرەکەی دی رووبدات. رەنگیشە بەجیا رووبدات کە بەتەنیا روودەدات مرۆڤ بەهەمان شێوەی تاعوونی زام تووش دەبێت.

- زوو چارەسەرکردنی تاعوونی سی زۆر گرنگە
- تەنیا تاعوونی سی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی بڵاو دەبێتەوە.
- لەناوبردنی مشکی ناو ماڵ زۆر پێویستە لەو ناوچانەدا تاعوونی تێدایە

تاعوون لەراستیدا نەخۆشیی گیانەوەرە قرتێنەرە کێوییەکانەو لە رێگەی گەزینی کێچەوە لە نێوانیاندا بڵاودەبێتەوە. لەهەندێك بارودخۆی لەباردا تاعوون دەشێت ببێتە هۆی پەتایەکی بەربڵاو لە مرۆڤدا. هۆکاری نەخۆشییەکە بەکتریایە.

ماوەی مەتیوون

ماوەی نێوان بەرکەوتنی بەکتریا تا سەرهەڵدانی یەکەم نیشانەکان 1-6 رۆژە و بەزۆریش 2-4 رۆژە.

تووشبوون

بەکتریاکە لە شیردەرەکاندا هەیە بەتایبەتیش لە قرتێنەرەکان و کێچەکانیاندا.شلەمەنیەکانی لەشی ئەو گیانەوەرەی تووشی ئاوڵە بووە پڕە لە بەکتریا. پرژی لیکی ئەو مرۆڤەی تووشی تاعوونی سی بووە لە دووریی یەك مەترەوە مرۆڤ تووش دەکات.

بەکتریای تاعوون لەدەرەوەی لەشی خانەخوێکەیدا زۆر ناسکە. پلەی گەرمای بەرز و تیشکی خۆر و وشکی لەناویان دەبەن و پاکژکەرەوەی ئاسایی وەك ئەوانەی کلۆریان تێدایە لەماوەی 1-10 خولەکدا دەیان کوژێت.

مرۆڤ زۆر بەئاسانی تووشی تاعوون دەبێت ئەگەر هەلی بۆ هەڵکەوێت.

گواستنەوە

زۆربەی کات مرۆڤ بەهۆی گەزینی کێچی تووشبووەوە تووشی تاعوون دەبێت. بەڵام دەشێت مرۆڤ راستەوخۆ لەو گیانەوەرەکەشەوە تووش ببێت وەك لەکاتی گرووتی ئاژەڵی تووشبوودا. هەروەها مرۆڤ تووشی تاعوونی سی دەبێت لەرێگەی هەڵمژینی ئەو پرژەوە کە لەلایەن کەسێك یا ئاژەڵێکی نەخۆشەوە لەکاتی پژمەو کۆکەدا دەکرێنە دەرەوە.

نیشانەکان ·

- لە تاعوونی سیدا سەرەتا نەخۆش تووشی تا و سەرئێشە و بێهێزی و هەوکردنی سی دەبێ هاوڕێ لەگەڵ تەنگە نەفەسی و سینگ ئێشە و کۆکە و بەڵغەمی هەندێکجار خوێناوی. هەوکردنی سی لەماوەی 2-4 رۆژدا پەرەدەسێنێت و لە 50٪ ی حاڵەتەکاندا رەنگە کوشندە بێت.
- لەتاعوونی هەڵاوساودا دە گرێ لیمفییەکانی هەڵدەئاوسێن و نەخۆش تاو سەرئێشەو لەرز و بێهێزیی دەبێت.
- لەتاعوونی ژەهراویدا لەوانەیە هەڵاوسان دروست ببێت یا نەبێت، نەخۆش حەزدەکات بکەوێت و تووشی تا و لەرز و سك ئێشە و لەخۆچوون و خوێنبەربوونی پێست و ئەندامەکان دەبێت.

چارەسەر

ژمارەیەك دەرمانی دژە زیندە بەکەڵکن. باشترین

دەرمان ستریپتۆمایسین و جەنتامایسینە. بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری مردن پێویستە لەیەکەم ڕۆژی سەرهەڵدانی نیشانەکانەوە دەرمان دەستی پێ بکرێت.

وریایی

• لەبەرئەوەی تاعوون بەستراوە بە گیانەوەرە فرتێنەرە کێوییەکانەوە خاوێنکردنەوە و کۆنترۆڵکردنی ژینگە زۆر پێویستە لەو ناوچانەدا کە نەخۆشییەکەی تێدا باوە.

• تەماسی نزیک لەگەڵ تووشبوودا پێویستی بە شێوازی خۆپاراستن هەیە بەتایبەتی لە تاعوونی سیدا (جوداکردنەوەی نەخۆش، خۆلادان لە پرژی هەناسە). لەم کاتانەدا بەکارهێنانی دەرمانێک بۆ خۆپاراستن شتێکی باشە هەروەها پاش گەزینی کێچ لەناوچەی درمدا.

• لە حاڵەتی تاعوونی سیدا جوداکردنەوەی نەخۆشی زۆر گرنگە.

• پێکوتەیەک هەیە دژی تاعوون بەڵام ڕۆتینی بەکارناهێنرێت. تەنیا بۆ ئەوکەسانە بەکاردەهێنرێت کە لە مەترسیدان.

• هەرکە گومان لە حاڵەتێک کرا پێویستە دەسەڵاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

تولاریمیا

• باوەر وایە تولاریمیا لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دی ناگوازرێتەوە.

• ئەگەر نەخۆش بە دەرمانی دژە زیندە چارەسەر نەکرێت تووشی کێشەی هەناسەدان و لەخۆچوون و مردن دەبێت.

• پێکوتە هەیە بۆ پێشگری لە تولاریمیا بەکتریایەکی ئێجگار درمرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشییە دەکات.

ماوەی متبوون

ماوەی متبوونی تولاریمیا بە زۆری 3-5 ڕۆژە، بەڵام دەشێت 1-14 ڕۆژ بێت.

تووشبوون

تولاریمیا نەخۆشییەکە زۆر بە ئاسانی بلاو دەبێتەوە، تەنیا 10-50 بەکتریا بەسە بۆ تووشکردنی مرۆڤ. بەهەرحاڵ نەخۆشی لە مرۆڤەوە بۆ مرۆڤ ناگوازرێتەوە.

گواستنەوە

بەکتریاکە لەسروشتدا لەناو لەشی شیردەرە بچووکەکاندا دەژی وەک مشکە کوێرە و مشکی ئاسایی و مشکی ئاوی و سمۆرە و کەروێشک. تووشبوونی سروشتی بە چەند شێوەیەک ڕوودەدات. لەوانە گەزینی مێرووی تووشبوو بە بەکتریاکە وەک کەنە و مێشە سەگانە، تەماس لەگەڵ گۆشت و شلەمەنی لەشی گیانەوەری تووشبوو، تەماسی ڕاستەوخۆ لەگەڵ ئاو و خۆراک و خاکی ئالوودە و هەڵژینی بەکتریاکە لەهەواو گەردوغوباری ئالوودەوە.

نیشانەکان

ئەم بەکتریایە ڕەنگە ببێتەهۆی زامی پێست، ئاوسانی گرێ لیمفییەکان، سووتاوەی چاو، قورگ ئێشە، زامی ناودەم و هەوکردنی سییەکان. ئەگەر مرۆڤ بەئەنقەستی پێویست بەکتریاکە هەڵبمژێت ئەوا چەند ڕۆژێک دواتر کوتوپڕ تووشی تاو لەرز و سەرئێشە و ئازاری ماسولکە و جومگە و کۆکەی وشک و بێهێزی ڕوو لە زیادی دەبێت. ئەو کەسەی تووشی هەوکردنی سییەکان دەبێت ڕەنگە ئازاری سینگ و تەنگە نەفەسی و بەلغەمی خوێناوی و لەکارکەوتنی هەناسەدان ببێت. نزیکەی 40%ی ئەوانەی تووشی هەوکردنی سییەکان دەبن یا نەخۆشییەکەیان سەرانسەرییە، ئەگەر دەرمانی پێویستیان نەدرێتێ دەمرن.

چارەسەر

باشترین چارەسەر بۆ تولاریمیا دەرمانی دژە زیندەی ستربپتۆمایسین و جەنتامایسینە بۆ ماوەی 10 ڕۆژ بە دەرزی. دەرمانی دیکەی وەک دۆکسی سایکلین و کلۆرامفینیکۆل وەک دەرزی یان خۆراکی بۆ ماوەی 14 ڕۆژ بەکەڵکن. سیپرۆفلۆکساسین دەرمانێکی دیکەیە کە وەک دەرزی یان خۆراکی بەسوودە.

وریایی

• لەهەندێک حاڵەتدا بەکارهێنانی دەرمان بۆ پێشگری پاش بەرکەوتنیش پێشنیاردەکرێت. دۆکسی سایکلین یان سیپرۆفلۆکساسین ڕۆژانە بۆ 14 ڕۆژ پێشنیارکراوە بۆ ئەو کەسەی وا دەزانرێت کەوتۆتە بەر هێرشی ترسناکی بەکتریاکە.

• پیکوتەیەکی زیندوو لە هەندێک وڵاتدا هەیە و کەم بەکاردەهێنرێت و زیاتر بۆ پاراستنی ئەو کارمەندانەی تاقیگا بەکاردەهێنرێت کە بەردەوام سەروکاریان لەگەڵ بەکتریاکەیە.

• پێویست ناکات نەخۆش جودابکرێتەوە، چونکە تائێستا بەڵگەی ئەوە نیە کە نەخۆشییەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی بلاودەبێتەوە.

• هەرکە گومان لە حاڵەتێک کرا پێویستە دەسەڵاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

ئاینشتاینی سەدەی 21. .. .. ستیڤن هوکینگ

جەمال محەمەد ئەمین

ستیڤن هوکنگ مامۆستای گەردوونزانیە (Cosmology)واتە ئەو زانستەی‌کە لە گەردوون و چۆنیەتی پەیدابوونی دەکۆڵێتەوە و لە هەمان کاتدا مامۆستای بیرکاریە لە زانکۆی کامبریدج و هەڵگری نازناوی (مامۆستای کورسی لۆکاسیە)هەر لە ساڵی 1979 و ئەو نازناوەش دەگەڕێتەوە بۆ هێنری لۆکاسی کە ئەو پلەیەی لە ساڵی 1663 دا دانا، پێش سێ سەدە لەمەوبەر زانا نیوتن ئەو نازناو و پلەیەی وەرگرت

هوکینگ بە رەگەز بەریتانیە و دەستکەوتی باشی هەیە لە بواری گەردوونیدا و بە بلیمەتی سەدە دەناسرێت لە بوارەکانی گەردوونی و زانستە سروشتیەکاندا.

ستیڤن ولیام هوکینگ کوڕی ولیام هوکینگە کە توێژەرەوەیەکی گەورەی بواری زیندەوەرزانی بووە، لە شاری ئۆکسفۆردی بەریتانی لە 18 / 1 / 1943 دا ستیڤن هوکینگ لە دایك بووە، لە تەمەنی 11 ساڵیدا پەیوەندی بە قوتابخانەی(قلیس ئەلبان)ەوە دەکات و لە ساڵی 1959 دا مۆڵەتی خوێندن لە زانکۆی ئۆکسفۆرد وەردەگرێت کە دەبێتە پسپۆڕی بواری فیزیك و لە ساڵی 1962 دەردەچێت ئینجا وەك خوێندکاری دکتۆرا پەیوەندی بە زانکۆی کامبریدجەوە دەکات کە لە توێژینەوەی تیۆری رێژەییەوە دەستپێدەکات لە بەشی بیرکاری جێبەجێکاری و فیزیکی تیۆریدا، لە ساڵی 1979 دەبێتە مامۆستای بیرکاری لە زانکۆی کامبریدج، رووبەڕووبوونەوەی راستەقینەش بۆ ستیڤن هوکینگ ئەو نەخۆشیە بوو کە تووشی بوو کە ناودەنرێت بە هێمای خۆراگری و نەبەزین .. لە ساڵی دووەمی خوێندنەکەی لە زانکۆی ئۆکسفۆرد هوکینگ هەست بە گرانیەکی زۆر دەکات لە جوڵەدا بە بێ بوونی هیچ هۆیەکی دیار دوای پشکنینی پزیشکی نەخۆشیەکەی دەرکەوت کە ئەو تووشی نەخۆشی رەقبوونی تەنیشتی پوکاوەیی بووە کە ئەوەش نەخۆشیەکە تووشی ئەو دەمارانە دەبێت کە کۆنترۆڵی جوڵەی ماسولکەکان دەکات و بەرەو لەناوچوون دەبنەوە و بواری ژیان لەبەردەم کەسی توشبوودا کەم دەکاتەوە، بەڵام هوکینگ بێ هیوا نەبوو و لە هەوڵ و کاری خۆی نەکەوت و بەردەوام بوو لەسەر خوێندن و لێکۆڵینەوەی خۆی، بەڵام پاش ماوەیەك ئەو بووە دیلی کورسی کارەبایی و قسەکانیشی بەرەو تێکچوون و ناتێگەیشتنی دەڕۆیشتن، بەڵام ئەو لەوەدا بەختی هەبوو کە تەندروستی بە خێرایی تێکنەدەچوو وەك باری ئاسایی ئەو جۆرە نەخۆشیە، .. لە ساڵی 1985 دا کردارێکی

نەشتەرگەری بۆ کرا کە تیایدا بە تەواوی توانای قسەکردنی لە دەستدا ئیتر لەو کاتەوە بە پێی بەرنامەیەکی کۆمپیوتەری ئەوەی دەیەوێت بیڵێت بە نووسین دەیدات بە کۆمپیوتەرەکە و ئەویش بە شێوەی دەنگ دەریدەکات و بەو ڕێگایەش وانەی دەوتەوە و بابەت و کتێبی دەنووسی و وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەی دەدایەوە دەربارەی گەردوون بە جۆرێك لەوە دەچوو کە ئەو ئیفلیجیەی تووشی ئەندامەکانی ببوو تووشی ئەقڵە ڕۆشنەکەی نەبووبێتە بۆیە خۆی بێگومان بوو لەوەی کە هەر دەبێت ئەو خەونەی بێنێتە دی کە هەر لەو کاتەوەی نینۆکەکانی نەرم بوون لەگەڵیدا ژیاوە، هوکینگ دەربارەی نەخۆشیەکەی دەڵێت: هەرچەندە پەلە هەورێك دوارۆژی لێداپۆشیوم، بەڵام بۆم دەرکەوتووە کە زیاتر لە هەموو کاتێك دڵم بە ژیانم خۆشە.

هەرچەندە نەخۆشیەکەی لە جوڵەی خستبوو و زمانی بەستبوو، بەڵام ئەو توانیبووی کە خۆی لەو کۆتە دەرباز بکات ئەویش لە ڕێگای گەڕانەوەی بۆ ئەو خەونە خۆشەی منداڵی خۆی کە ئەویش بەرجەستە کردنی خودی خۆی بوو و بەکرداریش توانی لەو قۆناغە دەربچێت لە میانەی کتێبەکەیەوە (گەردوون لە هێلکۆکەی گوێزدا) کە تێیدا ڕۆ دەچێت بە نێو قولاییەکانی فەزادا و دەگەڕێتەوە بۆ لای هامڵت لە شانۆگەری شکسپیر و ڕوونی دەکاتەوە کە ئەو گەنجێکی شۆڕشگێڕەو پڕ بە دەمی هاوار دەکات کە، ئەگەر من لە هێلکۆکەیەکی بچووکدا قەتیس مابم ئەوا وا بۆ خۆم دەڕوانم کە خۆم گەورەی جیهانی بێ سنوور بم، ئالەو گەشتەیدا بە نێو قولاییەکانی دەروون و گەردووندا هوکینگ توانی بگاتە چەند ڕاستیەك، وەك ئەوەی بڵێت کە ڕێژەییەکەی ئاینشتاین چەمکی وای داهێناوە کە بە پێویستیەوە دەڵێت دەبێت تەنی وا هەبن بێ دووری، بەڵام ناکۆتا چڕییان هەبێت وەك کونە ڕەشەکان کە کێشندەیەکی وایان هەیە (شوێنکات)لە بوون دەخات و ناناسرێنەوە !!!

یان ئەو ڕاستیەی کە دەڵێت کونە ڕەشەکان لە ڕاستیدا ڕەش نین وەك لە ناوەکەیەوە دیارە بەڵکو ئەوانە تیشکی لاواز دەنێرن کە بە تیشکەکانی (هوکینگ) دەناسرێن. بەو جۆرە دەبینین

کەئەوزانایەلەمیانەی نەخۆشیەتاڵەپڕوکێنەکەیەوە دەگاتە ئەوەی کە ببێتە بیرتیژێکی وا کە خۆی بخاتە نێو دەریای بێ بن و بێسنوور و زۆر ئاڵۆزی گەردوونەوە بێ هیچ سڵەمینەوە و ترسێك بەڵکو بە لۆژیك و داهێنانەوە دەیەوێت ژیانی خۆی تەواو بکات.

لەو بارەوە (تیبدۆ دەمور) پسپۆری فیزیای تیۆری و تیۆریەکانی ئاینشتاین لە پەیمانگای زانستی بۆ خوێندنە باڵاکان لە زانکۆی کامبریدج کە ناسراوە بە ڕاشکاوی دەڵێت، هەر کەس لە ستیفن نزیك بێتەوە ئەوا هەستدەکات کە بەرەو کەسایەتیەکی زۆر سەرنجڕاکێشەر ڕۆیشتووە و ناتوانێت خۆی لەو کەسایەتیە بەهێزەی دەرباز بکات. کاتێك ستیفن خۆی خستە نێو دەریای بێ بنی گەردوونیەوە تیۆری جێگیری (Steady> <State Theory) باڵی بە سەر گەردوونزانیدا کێشابوو، زانا گەردوونیەکان بڕوایان وابوو کە گەردوون یەك شێوەی هەیە هەر لەو کاتەی بەدیهێنراوە تا ئەو کاتەی کۆتایی دێت، بەڵام هوکینگ دۆزینەوەیەکی نوێی هێنا ئەویش ئەوە بوو گەردوون ناکۆتای سنووردارە و تیۆری تەقینەوە مەزنەکەی داڕشت کە لەو کاتەوەی گەردوون لە قەوارەیەکی زۆر بچووکدا بوو، بە تریلیۆن لەتبوونی ناووکی ڕوویدا، بە گەیشتنی بەو ئەنجامانە گەیشتە ئەوەی کە هەر دەبێت تیۆری ڕێژەیی و تیۆری کوانتا بکرێن بە یەك کە هوکینگ بە گەورەترین دەستکەوتی زانستی سەدەی بیستەمی دادەنێت. شایانی باسە کە هوکینگ حەزی لە مۆسیقایە و لە پرسیارێکدا کە لێی کرا ئاخۆ ئەو بەکام زانا زۆر کاریگەر بووە لە وەڵامدا دەڵێت بە گالیلۆ بە گەورەییەکەی و بە ئاینشتاین بە دۆزینەوەکەی بۆ تیۆری ڕێژەیی.

زۆر ئاساییە کە کەسێکی لێهاتووی وەك هوکینگ ببێتە جێگای ڕێز و خۆشەویستی لە هەموو لایەکەوە لە ساڵی 1974 دا ئەو هەڵبژێررا بە هاوڕێی کۆمەڵەی شاهانە کە ئەو لەو کاتەدا کەم تەمەنترینی ئەو کۆمەڵەیە بوو هەروەها هەڵبژێررا وەك ئەندامی ئەکادیمی نێو دەوڵەتی بۆ زانستەکان لە ئەمەریکا و لە دوا جاردا لە لایەن سەرۆکی چینەوە ڕێزی لێنرا و نازناوی بلیمەتی سەدەی لێنرا.

ستیفن هوکینگ بیرۆکەیەکی جێگیری لە مێشکیدا دانابوو کە ئەویش ئەوەیە تا دڵی لێبدات و مێشکی کاربکات پێویستە بژی، چونکە ئەوە شایانی ژیانە و لە ڕاستیشدا ئائەوە ستیفن هوکینگە کە تەمەنی لە 60 ساڵ تێپەڕیوە و هێشتا بەردەوامە لە بەخشین و توێژینەوە.

Biological-chemical Threats

چۆن رۆژانی ئەزموونەکان بەڕێ دەکرێت

دکتۆر جەمال مازی
وەرگێڕانی: شیرین عومەر قادر

هەموو ساڵێک رۆژانێکی تایبەتی سەردانمان دەکات کە جیاوازترە لەرۆژەکانی دی ساڵ کە کەش و هەوایەکی نوێ لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت ئەویش رۆژانی تاقیکردنەوەکانە، لە سەرتای هاتنیەوە تاکو ماڵئاوایی کردنی برێک لە تێک پرژان و بێزاری و ناکۆکی و پێک دادان و گرفتی خێزانی دروست دەکات.

تۆ بڵێی ئەمانە هەمووی بۆ ئەزموونەکان بگەڕێنەوە یان ئەو لەو تاوانانە بێ گوناهە؟ یان خۆمان نازانین چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەین؟ یان رۆڵەو خوێنکارەکانمان ئەوەندە لێی ترساون و گیرۆدەی بوون کە نازانن چۆن لەم هەستە شاراوەیە دەربازبین، یان لەوانەیە ژینگەی خوێندنگاو مامۆستایان و سیستمی خوێندن و پرۆگرامی خوێندن تاوانباری راستەقینە بن، و لەوانەشە ئەمانەی سەرەوە هەموویان تەنها خەیاڵ و ترسێکی بێ ماناو بێ بناغە بن کە ناخمانی هەژاندووەو ماندووی کردوە بیرمانی پەرت و بڵاو کردۆتەوە.

لەگەڵ ئەمانە هەموویدا ئەم رۆژانە هەردێن و لەدەرگاکانمان دەدەن و خۆمان لەژینگەی ئەزموونەکاندا دەبینینەوە کەواتە چۆن مامەڵەی لەگەڵ دا بکەین؟ و چۆن بەسەرکەوتووی بەڕێی بکەین؟

1. خێزانەکان چیان لە رۆڵەکانیان دەوێت؟

دایک و باوکان تەنها سەرکەوتنی زانستی و زانیاریان دەوێت یان سەرکەوتنی پەروەردەیی و بیرو باوەڕ لەسەر بنەمای ئایدۆلۆژیایەکی پتەو و راست و جوان؟ ئایا ئەرکی خێزان چاندنی بنەما راستەقینەکانی پەروەردەو فێرکردنە یان بەگژداچوونیەتی و پابەند بوون بە رۆشنبیری خێزانەکەیەوە؟

بە وەڵامدانەوەی ئەم دوو پرسیارە خێزان ئاسوودەو بەختەوەر دەبێت.

لە راستیدا سەرکەوتنی بنەماکانی پەروەردەو ئایدۆلۆژیای راست و دروست ئامانجی هەموومانە، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە ئێمە بێ بەرین لەسەرکەوتنە زانستیەکان و رۆشتن لەگەڵ زانستی سەردەمدا، بەڵام لایەنە پەروەردەییەکان هەمیشە لەپێشترە، بۆیە پێویستە لەسەر خێزان بەپێی ئاستی زانستی رۆڵەکانیان مامەڵە بکەن بەبێ زۆر لێکردن و فشار خستنە سەریان و داواکردنی شتێک دوور بێت لەئاستی توانای ئەوانەوە هەموو توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندوە کە بەهای خێزان دەگوێزرێتەوە بۆ رۆڵەکانیان

ئەوە ئاكار و رەوشت و بەهای كۆمەڵایەتیان دیاری دەكات بۆیە رۆڵەكانمان پێویستیان بە پێشەنگ و تێكڵاوبون و مامەڵە كردن هەیە ئەمەش بەتەنها لە لایەن خێزانەوە بەتایبەتی دایكان و باوكان جێبەجێ دەكرێت، چونكە ئەم كارە بنەمایەكی سروشتی و بەهێزی لەپشتەوەیە.

2. ئایا ئەزموونەكان بەراستی مۆتەكەن؟

زاناو لێكۆڵەرەوە پەروەردەییەكان لەسەر ئەوە كۆكن كەباشترین مامەڵە لەكاتی ئەزموونەكاندا دەبێت بەم شێوەیە بێت:

أ. خۆماندووكردنی دایك و باوكان بەبێ چاوەڕوانكردنی دەرئەنجامەكان.

ب. هەوڵدان و كۆشش كردن هۆیە نەك ئامانج.

ج. هەوڵدان و كۆشش كردن و قایل بوون بەو ئامانجەی كەبەدەست دەهێنرێت.

د. گەشتن بە پلەو پایەی بەرز مافی هەموو تاكێكە، بەڵام تەنها لەیەك بوارو ئاراستەدا.

لەسەر رۆشنایی ئەزموونەكان دەركەوتووە كەئەزموونەكان مۆتەكەنین وەك هەندێك كەسی وا لێی تێدەگەن و پێویست ناكات دژی بجەنگین، بەڵام پێویستە لەماناو بنەماكانی تێ بگەین و یاساكانی بزانین ئێمە ئەگەر سێ راستیمان زانی چی دی ماندووناین و پشوو دەدەین، ئەوانیش ئەمانەن (خۆت بناسە، كەسێتی خۆت بناسە، ئامانجت دیاری بكەو هەوڵی بۆ بدە).

بۆیە ئەركی سەرشانمانە لەكاتی ئەنجامدانی تاقیكردنەوەكانی رۆڵەكانماندا دووكار ئەنجام بدەین.

أ. نەهێشتنی بێزاری و بێ تاقەتی لەلای رۆڵەكانمان كەلەوانەیە لە سروشتی بابەتەكان یان لەو كەسانەی مامەڵەیان لەگەڵ دەكات لە مامۆستاو هاورێكانی.

ب. دابینكردن و ئامادەكردنی كەش و هەوایەكی تەندروست و گونجاو بە شێوەیەك بیرێكی ساف و پابەندبوونێكی راست و ئالوودەبونێكی باش دروست بكات. و پابەندبوون بە كاتەوە تاكو خوێندكار ئالودە بێت بە خوێندن و كۆشش كردنەوە، بەڵام ئەمە چۆن روودەدات؟

3. چارەسەری زانستیانە بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ رۆژانی ئەزموونەكاندا:

زۆرشت هەیە كەتووشی دڵەراوكێمان دەكات، كامانەن؟ وەكو كەمی بایەخدان بە خوێندن لە قۆناغی منداڵیدا و ئارەزوویەكی زیاتر بۆ یاری كردن، لەراستیدا ئەم بارودۆخە پێویست بە دڵەراوكێ ناكات تێ گەیشتن لە یاری كردن و قۆناغی خوێندن و چۆنیەتی پێگەیشتنی بیرەكی و سۆزداری و كاتەكی پێویستی بە سیاسەتێكی پەروەردەیی و فرۆفێڵی پەروەردەیی هەیە كە بگونجێت لەگەڵ ئەو قۆناغەی تەمەندا و رەچاوكردنی باری دەروونی و بایەخدان بە خۆراكی تەندروست نەوەكو تەنها پەیڕەوكردنی توندوتیژی و زۆر لێ كردن وەكو روو دەدات لەزۆر لە خێزانەكاندا.

با لەخۆمان بپرسین وباشترە مامۆستای تایبەت بۆ منداڵەكانمان بهێنین یان زۆریان لێ بكەین بۆ خوێندن و كۆشش كردن یان زیادلە پێویست ئامۆژگاری و رێنماییان بدەینێ؟ یان باشتر وایە شوێنی خوازراو و روناكییەكی گونجاوو هێمنییەكی پارێزراویان بۆ برەخسێنین كامیان گونجاوترو كاریگەرترە؟

دەتوانین تواناكانی رۆڵەكانمان گەشەپێبدەین بۆ خوێندن و گونجاندنی خێرا لەگەڵ بابەتەكانی خوێندنەوەو وەڵام دانەوەی پرسیارە گرنگەكان و پرسیارە ئەزموونەكانی پێشوتر لەدوایدا دەبێت لە خۆمان بپرسین ئایا گفتوگۆمان لەگەڵ رۆڵەكانماندا لەسەر چییە جگە لە كۆشش كردن بۆئەوەی زیاتر باوەڕ بەخۆبوون لە ناخیاندا دروست بكەین، ئایا هانمان داون و كەشێكی هێمن و ئاسودەو ژینگەیەكی هاندەرو یاریدەدەرمان بۆ دەستەبەر كردوون لەجیاتی فشار خستنەسەر دەروونیان و زۆر لێكردن و بیادا پرژاندن و توڕەبوون؟ ئایا وامان لێ كردوون هەست بە ئازاری وێژدان بكەن بەسەرنەكەوتنیان لە ئەزموونەكاندا، یان سزادانی بەردەوامیان بەمەبەستی هاندانیان بۆ خوێندن و كۆشش كردن، بەڵام دەبێت لە خۆمان بپرسین ئایا كاری پێویستمان بۆ رۆڵەكانمان لە كاتی ئەزموونەكاندا، ئەنجامداوە،

4. بۆخێزان تووشی دڵەراوكێ دەبێت لەكاتی ئەزموونەكاندا؟

بۆ دایك و باوكان تووشی دڵەراوكێ دەبن ، بۆهەست بەسەرنەكەوتن دەكەن بۆ سەركەوتوو نابن؟ پلەو هۆكاری ئەمانە بۆ دووفاكتەر دەگەڕێتەوە،

أ. دیارینەكردن و ئاشكرانەبوونی ئامانج، باوك و دایكان (خێزان) هەردەم جەخت دەكەنەسەر نمرەی بەرزو پلەو پایەی بەرزو سەركەوتنی خوێندن بەبێ گوێدانەشێوازو جۆری كۆشش كردن و چۆنیەتی جێبەجێكردنی ئەركەكانی خوێندكار خۆی و رادەی ماندووبونی و جەخت نەكردنەسەر

کەسێتی رۆڵەکان و پەروەپێنەدانیان لەبەرئەوە هەردوولا لەدەست دەدەن، هەم نمرەکانیان هەم کەسێتیان.

ب. شێوازی مامەڵەکردنی نەگونجاو هەڵە لەگەڵ رۆڵەکانماندا، بە پشت بەستن بەبەراوردکرن و جەخت کردنەسەر نمرەی بەرز بەبێ گوێدانە جیاوازی تاکی و جۆراوجۆریەتی تواناو جیاوازی بەهرەکان، توێژینەوەکان سەلماندویانە کەکاری چاك و رێك و هەوڵدان و ماندووبون بەبایەخترە لەبەهرەکان.

قەدەغەکردنی T.V و تەلەفۆن و نەهێشتنی بەکارهێنانی کۆمپیوتەرو سەردان نەکردنی ئەمانە هەمووی نابنەهۆی هێورکردنەوەی ئەو بارە کتوپڕەو مەترسیدارو تێکچووە، بەڵکو بەوپێچەوانەوە زیادی دەکەن.

بەداخەوە لەوکاتەوە کەباری نائاسایی لە خێزاندا رادەگەیەنرێت وەرزی گرفتە خێزانیەکان و تێکچوونی پەیوەندنییە هاوسەرییەکان دەست پێ دەکەن، ناکۆکی لەسەر هەموو شتێك دروست دەبێت وەك کاژێرەکانی کۆشش کردن و چۆنیەتی کۆشش کردن و سروشتی ئەزمونەکان لەهەندێکجار دەبنەهۆی دروستبونی ئاژاوە لەنێوان هاوسەرەکاندا، کەواتە ئەو ماوەیە ماوەی ناخۆشی و بێزاری دەبێت لە خێزاندا.

لەراستیدا واپێویست دەکات لەم ماوەیەدا کەشێکی لەبارو هێمن بۆ رۆڵەکانمان ساز بکەین چارەسەری ئەم بارە بەراگرتنی هاوسەنگی دەبێت لە نێوان ژن و پیاودلو دواخستنی گرفتەکانیان بۆ دوای تاقیکردنەوەکان، دەبێت باش بزانین کە رۆڵەکانمان لەپێشترن لە نمرەو بڕوانامە، بۆیە پێویستە وا لە منداڵەکانمان بکەین کەپشت بە خۆیان ببەستن بۆئەوەی خوێندن و خوێندنگا نەبنە دوژمنێکی سەرسەختیان و کێبڕکێ نەکات لەگەڵ خۆشەویستی و سۆزی باوکان بۆ منداڵەکانیان هەتا ترس و دوڵی و تێکشکان لەناخی رۆڵەکانماندا رەگ دانەکوتن، ئەمانە هەمووی دروستکراوی دەستی ئێمەن.

رۆڵی خێزان لە راگرتنی هاوسەنگی لە نێوان هاندان لەسەر خوێندن و کۆشش کردن و ئامادەباشی بۆ ئەزمونەکان و لەنێوان پەیڕەوکردنی ژیانێکی ئاسایی لە نوستن و خواردن و گفت و گۆکردن و کات بردنەسەرو پشوودان بەبێ راگەیاندنی باری نائاسایی کاریگەرییەکی گەورەی دەبێت.

پەیوەندنی نێوان دایك و باوك کاریگەرییەکی راستەوخۆی هەیە لەسەر منداڵ، رۆژانی تاقیکردنەوەکان کۆتایی دێت بەڵام پەیوەندی هاوسەرێتی ئەمرەو بەردەوامەو هەمیشەییە.

5. رۆڵی باوك لە رۆژانی ئەزمونەکاندا:

لە راستیدا ئەم ئەرکە دەکەوێتەسەر شانی دایکان و باوکان پێکەوە، چونکە خۆی لە خۆیدا ژن و پیاو تەواوکەری یەکترن لە خێزاندا، ئەو توێژینەوانەی کراوە لەسەر بەخێوکردنی منداڵ لەلایەن تەنها دایکەوە بەونبوونی باوك ئینجا بەهەر هۆیەك بێت سێ دەرئەنجام و سیفەتی خراپ و مەترسیدار بۆ منداڵەکە بەجێدەهێڵن وەکو:

1. زاڵبوونی هەستی منداڵی هەتاکو قۆناغی هەرزەکاری ئەمە وادەکات ئەو خوێندکارە لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا ئارەزووی یاریکردن و کات بردنەسەر بکات وەکو منداڵ.

2. پشت بەستن بەکەسانی دی بەتایبەتی دایك کەئەمە گەورەترین دوژمنی خوێندکارە، چونکە سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەکاندا پابەندە بە پشت بەستنی ئەو خوێندکارە بەتواناکانی خۆی.

3. زۆر لەدایکان ناچار دەبن لەکاتی ونبونی و دیارنەبوونی باوکدا هەندێك سیفەتی باوکایەتی هەڵگرن کەئەمەش لەهەستی دایکایەتیان کەم دەکاتەوەو پێشکەشکردنی هەست و سۆزی دایکایەتی دوریان دەخاتەوە کەمنداڵەکەی لەکاتی ئەزمونەکاندا زۆری پێویستە، کەبەشێوەیەکی نائاسایی لەهەڵسوکەوتی رۆڵەکانماندا رەنگ دەداتەوە وەکو توڕەبوون، توندوتیژی، هاوارکردن، نائارامی دەرونی و هەندێکجار دڕندەیی.

ئەمانە هەمووی وادەکەن کەکەسێکی ئاسایی یان کەسێکی نائاسایی دروست بێت کەئەو کەسە نائاساییە ببێتە قورساییەکی گەورە بەسەر کۆمەڵگەوە، بۆیە پەروەردەکردنی ناو خێزان رۆڵێکی گەورەو گرنگ دەبینێت لە پێکهێنانی کەسێتی تاکەکانی کۆمەڵدا.

6. کاریگەری ونبونی باوك لە خێزان:

هەندێکجار باوکان خێزانەکانیان بەجێ دەهێڵن و بونیان لەناو خێزان بەکەمی هەیە یان هەر نییە، ئەو باوکانەی کەزۆر خێزانەکانیان بەجێ دەهێڵن دەیانەوێت لەکاتی دەرکەوتنیان و هاتنەوەیان بەشێوازی توڕەبوون و خۆزاڵکردن و توندوتیژی قەرەبووی ونبونیان بدەنەوە کەئەمە خۆی لەخۆیدا هەڵەیەکی گەورەیە کە مرۆڤێکی نائاسایی پەروەردە دەکات و هەربەو نائاساییە بەشداری

بنیاتنانی کۆمەڵگە دەکات، ونبوونی باوك بەشێوەیەکی تەواو وادەکات کەئەو خێزانە خێزانێکی (دایك سالاری) بێت واتە دایك رۆڵی باوك و دایك دەبینێت لە خێزاندا لەهەمان کاتدا ئەمە وادەکات دایك هەندێك لە سیفەتی دایکایەتی خۆی لەدەست بدات کەئەم جۆرە پەروەردەکردنە بەپەروەردەکردنێکی مێینە ناودەبرێت.

7. ئایا توندوتیژی بەرامبەر رۆڵەکانمان هیچ سودو کەڵکێکی لێ دەکەوێتەوە؟

رۆژێك دایکێك سەردانی کردم وتی من بەردەوام لەگەڵ کورەکەمدا خەریکم واتە خەریکی پیاداچوونەوەی وانەکانیم، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سەرکەوتوو نیە لە تاقیکردنەوەکاندا نازانم چی بکەم؟ نهێنی ئەمە چی یە؟

منیش لێرەدا وەڵامی دەدەمەوەو دەڵێم: بەکارهێنانی توندوتیژی و فشارخستنەسەر منداڵ و پشت نەبەستن بەخۆی لە کۆشش کردن دەروازەی نهێنیەکەیە، چونکە نەتێ دەکات و نە کۆشش دەکات و بێزار دەبێت لە خوێندن، بەڵام ئەگەر بەئارەزوو بەرنامەی خۆی وانەکانی لەبەرکردو پرسیارەکانی شیکارکرد دوور لە توندوتیژی و فشار خستنەسەری ئەوا ئەم ئەنجامە پێچەوانە دەبێتەوە رەچاوی باری دەروونی خوێندکارو رەچاوی کاتەکانی نوستنی و پیادانەچوونەوەی راستەوخۆی پێش تاقیکردنەوە زۆر سوودی هەیەو بەپێچەوانەی ئەم بارەوە مێشکیان ماندوو دەکات و بیرهاتنەوەیان کەم دەکاتەوە.

8. رژێمێکی تایبەت هەیە بۆ خواردن لەکاتی ئەزمونەکاندا:

هەندێك کەس بەلایانەوە وایە کە رژێمێکی تایبەت هەیە بۆ خواردن و خواردنەوە لەکاتی ئەزمونەکاندا، ئایا ئەم بۆچوونە راستە؟ یان پێچەوانەیە لەگەڵ ئەوەی کە دەڵێن کەوچکێك یان پەرداخێك شیر یان ساندویچێك یان میوەی جۆراوجۆر یان خواردنێکی سوك لەبارە بۆ ئەم ماوەیە، لەراستیدا سیستمێکی خواردنی دیاری کراو نیە بۆ کاتی تاقیکردنەوەکان، بەڵام دووخاڵ زۆر گرنگە ئەگەر پەیرەو و جێبەجێ بکرێت ئەویش ئەمانەن:

ا. ساغی بیروهۆش.

ب. کاراکردنی و چالاککردنی زیری و بیرکردنەوە.

ئەم دووخاڵەش چ بەرێنمایی و چ بە ئامۆژگاری پێش وەخت یان بەهەر شێوازێکی دیکەی پێگەیاندن بێت، لەگەڵ ئەمانە هەموویدا کۆك بونێك هەیە لەسەر بەشە خۆراکی بەیانیان، کە پێویستە خوێندکار نانی بەیانی بخوات پێش رۆیشتنی بۆ تاقیکردنەوەکان چونکە ئەو دوو خاڵەی سەرەوە و بەجێ دەهێنێت.

9. سیاسەتی پێش گوێ خستن بەکەڵکە؟

زۆر لەباوکان دەڵێن رێگەی پشت گوێ خستنی منداڵەکانمان گرتۆتە بەر بۆیە دەرونمان هێمنەو پشوی داوەو رۆڵەکانمان بەشێوەیەکی زۆر ئاسایی بەمێشکی ساردەوە بەرەنگاری ئەزمونەکان دەبنەوە هیچ نارێکی و شڵەژاندنێکمان نەبینی.

لە راستیدا ئەم کارە کارێکی ئاسان و باشە، بەڵام ئەگەر ئێمە پشت گوێ خستن بەوە لێك بدەینەوە کە رۆڵەکانمان بەجێ بهێڵین بۆ تواناکانی خۆیان و و باوەڕ بە جیاوازییە تاکیەکان بهێنن و تێبگەین لە توانای مێشك و لەش و بیری رۆڵەکانمان. نەك پشت گوێ خستن بەمانای جێبەجێنەکردنی ئەرکەکانی سەرشانی دایك و باوکان بەرامبەر رۆڵەکانیان وەکو لەپێشەوە باسمان کرد. دەبێت رۆڵەکانمان لە کەشێکی ئاساییدا بن، نەوەکو ئێمەی دایك و باوکان ئەرکە سەرەکیەکانی خۆمان لەبیر بکەین ئەویش دابینکردنی کەش و هەوایەکی لەبار و ژینگەیەکی تەندرست، بۆیە رۆڵی دایك و باوکان لەجێبەجێکردنی ئەم کارە زۆر گرنگە.

10. رۆڵی دایك چی یە؟ لەدابین کردنی کەش و هەوای گونجاو لە ئەزموونەکان:

لەم خاڵانەی خوارەوە کورتی دەکەینەوە:

1. **حەسانەوە (پشودان):** خوێندکار پێویستی بە پشوودان هەیەو دەبێت لە بەرنامەی کۆشش کردندا هەبێت وەکو سەیرکردنی T .V یان چوونە دەرەوە یان گوێ لە مۆسیقا گرتن هەرشێوەیەك لە شێوەکانی پشودان کە خوێندکارەکە خۆی شادمان دەبێت پێی و پشوو دەدات.

2. باش کردنی پەیوەندی نێوان دایك و باوك و دواخستنی ناکۆکیەکانیان بۆ دوای تاقیکردنەوەکان.

3. **خواردنەوە ئاساییەکان:** وەکو شەربەت کە بیر و مێشك چالاك دەکات و دووردەکەوتنە لە ورياکەرەوەکان وەکو چاو و قاوە.

4. **ئامادەکردنی شوێن:** ئامادەکردنی شوێنێك کە دوور بێت لە ژاوەژاو و هەموو ئەو هۆکارانەی کە بیر و مێشکی

خوێندکار ماندوو دەکەن.

5. ڕێکخستنی کاتەکانی نوستن و خەو: نووستنی تەواو ڕێکخستنی کاتەکانی نوستن زۆر گرنگ و پێویستە بۆ خوێندکار، چونکە وا دەکات کە بە مێشکێکی ساغەوە بتوانێت ئەزموونەکان ئەنجام بدات.

6. باری دەروونی: واتە ڕەخساندنی بارێکی دەروونی هێمن دوور لە تێکچوونی دەروونی ئەم بارەش بە خۆشەویستی و سۆزو هەستی ناسك و بەرز ڕاگرتنی هەستی ڕۆڵەکانمان جێبەجێ دەکرێت.

7. پتەوکردنی باوەڕ بەخۆبوون لەناخی خوێندکاردا، بۆ ئەوەی بە ئاسانی ئەم ماوەیە تێپەڕ بکەن و بتوانن زاڵ بن بەسەریدا.

8. دایك پێویستە لەم ماوەیەدا بەردەوام نزیك بێت لە ڕۆڵەکەیەوە، چونکە ئەم نزیکییە واتای خۆشەویستی و بایەخ پێدان و بەرزڕاگرتن و هاندان دەگەیەنێت.

9. لەسەر دایکان پێویستە چوار خاڵ جێبەجێ بکات و چوار دوور دەکەوێتەوە.

یەکەم کتوپڕی: لەباتی ڕاگەیاندنی باری کتوپڕی جەخت لەوە بکەنەوە کە پشت بەخۆیان ببەستن.

دووەم بەراورد پێکردن: لەباتی بەراورد پێکردنیان لەگەڵ کەسانی دی ڕۆحێکی پێشبڕکێ و کێبڕکێی جوان لەناخیاندا دروست بکەن.

سێیەم گلەیی و لۆمەکردن: لەجیاتی لۆمەو گلەیی کردن، بورهێنانەوەیان بەتوانا لەبن ئەمەلتوەکانیان بۆ ئەوەی باوەڕیان بەخۆیان پتەو بێت.

چوارەم توند و تیژی: لەجیاتی پیادەکردنی توند و تیژی و زۆر لێکردن خۆشەویستی و سۆز و هاندان و پێزانین و بەرزڕاگرتنی هەستەکانیان بۆ دەربخەن.

11. چۆن وا لە ڕۆڵەکانمان بکەین پشت بەخۆیان ببەستن:

پرسیار لێرەدا ئەمەیە چی بکەین تاکو ڕۆڵەکانمان بتوانن پشت بەخۆیان ببەستن، بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە دەڵێن:

1. پیادەکردنی جۆرە سیستەمێکی تایبەت لە سەرەتای ساڵی خوێندنەوەو بەردەوام بوون لەسەر ئەم سیستەمە تا کۆتایی ئەم ساڵی خوێندنە.

2. فێری بەرپرسیارێتیان بکەین هەر لە سەرەتای ژیانیانەوە ئەوەکو ئەو هەستەیان لا دروست کەین کە هێشتا منداڵن و بەرپرسیارێتی ئەوانیش ئێمە هەڵی ئەگرین وەکو ڕێکخستنی پەرتوکەکانیان یان دانانی بەرنامەی کۆشش کردن یان جۆنێتی نان خواردن و یاری کردن .. هتد بۆیە بەم جۆرە وایان لێ دەکەین بتوانن چالاك بن لەکار و فرمانەکانیاندا هەر ئەمەش ڕەنگ دەداتەوە لەسەر بەجێهێنانی ئەرکەکانیان و پیاداچوونەوەو کۆشش کردنی ڕاستەقینە.

3. خۆشەویست کردنی خوێندن ئەم کارەش بەهاندان و ئەهێشتنی ڕێگرەکان و گرفتەکان دەبێت، بەڵام هاندان هیچ ڕۆڵێك ناهێنێت ئەگەر گرفت و ڕێگرەکان چارەسەر نەکرێت وەکو سروشتی بابەتەکە یان مامۆستاکەی یان کەش و هەوا و ژینگەی خوێندنگا

4. جیاوازی تواناکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی کەرادەی سەرکەوتن دیاری دەکات، چونکە مەرج نییە هەموو تواناکان وەکو یەك بن و دەبێت بڕوا بەمە بهێنین

هەستەکەم

پرسیارێک دێتە پێش
ئەویش ئەمەیە کوڕەکەم
ناخوێنێت چی بکەم؟

ئێستا پێکەوە دەگەڕێین بەدوای هۆکەیدا و چارەسەری دەکەین

ا مــاڵــەوە

دەبێت دووربکەوینەوە لەوەی کەبەزۆر کۆشش بکات و بخوێنێت و بەپێچەوانەوە نابێت رابهێنین لەسەر کۆشش نەکردن و بەفیڕۆدانی کات و باوەڕی بەهیچ بابەتێبوونێکی نەبێت.

ب- خوێندنگا

مامۆستایان، پرۆگرام، هاوڕێ ئەمانە هەمووی ئەگەر شێوازی مامەڵەیان لەگەڵ ئەو خوێندکارەدا بە پێی پێویست نەبێت وای لێ دەکات خوێندن و خوێندنگای خۆش نەوێت

ج ڕێگاو شێوازی وانە وتنەوە زۆر جار گەیاندنی بابەت و ناوەڕۆکی وانەکان دوورە لە شێوازێکی جەرلێکراو بڕوا پێهێنراوەوە لەسەرئەوە لەسەر ئەوێک پێویستە ئەگەر لەتوانایدا نیت بەناپەیت لە قۆناغی

منداڵیدا و واتە قۆناغی سەرەتایی و بنەڕەتی خوێندن ڕێگاکانی نواندن و دەست لێدان پەیڕەو بکات بەمەبەستی بیاناچوونەوەی بابەتەکان لەگەڵ ڕۆڵەکەیدا.

د. باری دەروونی: دەبێت زۆر بایەخ بدرێت بەراگیرکردنی باری دەروونی خوێندکار ئەویش بە پێشکەشکردنی سۆز و خۆشەویستی و گرانەوەی دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکانیاندا بەمەبەستی چارەسەرکردنی گرفتە دەروونییەکانیان

هـ

بابەخدان بەبەشداری پێکردنی خوێندکار لەو بوارانەی کە ئارەزووی لێ یەتی و گەشەپێدانی بەهرەکانی

12

بەرنامەدانراوەکانی کۆشش کردن

لەپێناو خۆشەویست کردنی خوێندن و بنیادنانی جیهانێک بۆی هەستێک لە دایکان و باوکان

پشت دەبەستن بەهەندێك بەرنامەی دانـراو بۆ کۆششکردنی منداڵەکانیان بۆ نەهێشتنی بێزاری و هاندانی رۆڵەکانیان و چالاککردنیان وەکو:

أ. کاتژمێرو نیوێك کۆششکردن و رۆژێك مۆڵەت لە هەفتەیەکدا.

ب. دابەشکردنی ئەوکاتەی دانراوە بۆ کۆششکردن بەسەر بابەت و وانەکاندا بەپێی گرنگی وانەکان و ئاستی خوێندکار لەوانەکاندا.

ج. رێکخستنی کاتژمێرەکانی کۆششکردن بە شێوەیەك هەموو وانەو بابەتەکان بگرێتەوە چارەك چارەك لەنێوان کاتژمێرەکانی کۆشش کردن و پشوودانندا.

د. پیاداچوونەوەی بابەتەکان هەموو دووهەفتە جارێك.

13. چۆن ئەو گومانانانە لا ببەین (بسڕینەوە) کەلەناخ و مێشکی رۆڵەکانماندا هەیە وەکو:

سوودی خوێندن و کۆشش کردن چی یە؟

بەگفتوگۆیەکی هێمنانە دەتوانین گرنگی زانست و خوێندن و زیانەکانی پشت گوێ خستنی لە رۆڵەکانمان بگەیەنین ئەمە واباشترە یەکێکی دی جگە لە دایك و باوك ئەم ئامۆژگارییانە بەخوێندکارەکە رابگەیەنێت بەتایەتی ئەوانەی کەئەو خوێندکارە خۆشی دەوێن و نزیکن لە دڵیەوە.

14. ئەو چالاکییانەی کەخوێندکار پێوەی خەریکە جگە لە خوێندن:

زۆرجار خوێندکار سەرقاڵی هەندێك کاری دییە دوور لە خوێندن ئایا دەبێت لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا وازیان لێ بهێنێت یان نا؟ دەبێت بەردەوام بێت لەسەر پیادەکردنی ئارەزووەکانی خۆی لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا، بەلاّم لەگەڵ رێکخستنی کاتەکانی خوێندکار لەنێوان کۆشش کردن و پیادەکردنی ئارەزووەکانی دیکەی خوێندکارەکەو ئامادەکردنی کەشێکی گونجاو بۆ کۆشش کردن.

15. دایکان دڵەڕاوکێ هەڕەشەیان لێ دەکات لەکاتی ئەزمونەکاندا:

دایکان زیاتر لە هەموو ئەندامانی دی خێزان تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت لەسەر رۆڵەکانیان، بەلاّم کاتێك دەبێت بەمەترسیدار کەبگاتە رادەی هەڕەشەکردن و توڕەبوون و هەڵچوون و سزادانی خوێندکارەکە، لەم کاتەدا دەبێت داوای یارمەتی بکەن لەکەسانی نزیك لە خۆیان و واباشترە لەم بارانەدا باوك دووربێت لەم کارە، چونکە تێکچوون و کێشەکە زیاتر دەکات ئەمەش بەمەبەستی گەیشتن بە تاکە ئامانجێك ئەویش بەرێکردنی سەرکەوتوانەی رۆژانی ئەزموونەکانە کوڕەکەم سستە (هێواشە) یان خێرایە لە کۆشش کردندا، چی بکەم؟

زۆرجار ئەم پرسیارەدێت بەبیرو مێشکی دایکاندا، بەلاّم خێرایی لە کۆشش کردندا هیچ مەترسییەکی نیە بەتایبەتی لای کوڕان، تەنیا ئەوەیە پێویستی بە وزەیەکی زیاتر هەیە، بۆ ئەوەی سستی تێگەیشتن و هێواشی تیایدا کەم بکەینەوە پێویستە لەسەر دایکان ئەم رێنماییانە جێبەجێ بکەن:

1. بەکارهێنانی زمانی چاو ؛ واتە گوزارشت لەو هەستە خۆشەویستیە گەورەیە بکات کەتەنها لە دڵی دایکاندا هەیە.

2. هەموو ئەو وێنەو بابەتی رازاندنەوانە لابرێت کەبەدیواری ئەو جێگایەدا هەڵواسراون کەخوێندکار تیایدا کۆشش دەکات بۆئەوەی خەیاڵ وبیری بۆیان نەڕوات و سەرقاڵیان نەکات.

3. شوێنێکی هێمن ئامادەبکرێت کەدووربێت لەو دەنگانەی بێزاریان دەکات.

4. خوێندنەوەی قوڵ و دەنگ هەڵبڕین کەیارمەتی لەبەرکردن دەدات.

5. لەهەمووی گرنگتر دایك هەوڵ بدات باوەشی گەرم و گوڕ بۆ منداڵەکەی بکاتەوەو دەست بخاتە سەرشانی زوو تاکو هەست بەگەرمی و سۆزی دایکایەتی بکات.

6. نابێت دایکان زۆر کۆشش کردن بەمنداڵەکەی ببڕێت واتە سەردانی بکات و لەگەڵی دابنیشێت، پێویستە ئەم کارە لەچارەکە کاتژمێرێك زیاتر نەخایەنێت.

7. پێویستە خوێندکار تێ بگەیەنرێت کەکات زۆر گرنگەو بەبایەخەو با دایك پێشەنگ بێت لەم کارەدا ئەویش بە چۆنێتی سەرنج راکێشانی منداڵەکەی بۆ کارو فەرمانەکانی خۆی ئایا لە ماڵەوەبێت یان لەدەرەوە.

Educational sign.org

ماتماتیك له ژیانی رۆژانەدا

بەرچڤەی: نیگار گەرمیانی
پسپۆری ماتماتیك

ماتماتیك زانستی لێکۆڵینەوەی لۆژیکیانەی هەموو شتێکەو هەروەها چۆنێتی پێکەوە بەستن و گونجاندنی ژمارەکان له نێوان یەکتریدا دەخاتە روو، یەکێکە له بەسودترین بەشەکانی زانستی مرۆڤایەتی و هۆکاری ئاڵۆزی پێناسەکردنیشی بۆ ئەوە مگەرێتەوە کە کۆمەڵێکی زۆر له زانستەکان لەخۆ دەگرێت.

ئەو ماتماتیکە بنچینەیەی کە لە خوێندنگاکاندا دەخوێنرێت، بریتیە له خویچنندنی ژمارەو برو پیچکهاتەو پەیوەندییەکان، بۆ نمونە، ماتماتیك بەشێوەی پرسیار گەلێك دەخوێنرێت کە پەیوەندی بە ژمارەکانەوە هەیە، جەبر(شیکارکردنی هاوکێشەکان) بریتیە له پێکهاتەی ماتماتیکیانەو پشت بە یەکسانی دەبەستێت، ئەو پیتانەی کە له جەبردا دەردەکـەون بڕی نادیار دەنوێنن، بەڵام ئەندازە تایبەتە بە خەسڵەت و پەیوەندی ئەو شێوانەی کە له فەزادا هەن.

هەرچی ژارە ژمێرە له راهێنانی پرسیارەکانی ماتماتیکدا بریتیە له ئەنجامدانی کردارەکانی ژماردن بەشێوەیەکی خێرا، زاناکانی ژمـارە ژمێریان داهێنا له پێناوی ئەنجامدانی گرانترین راهێنان و پرسیارەکانی ماتماتیك لەچەند خولەکێکدا، ئەگەر هەمان ئەو راهێنان و پرسیارانە بە قەڵەم و کاغەز شیکار بکرێنەوا چەند مانگ و ساڵێك دەخایەنێت.

ماتماتیك پێویستی بە کۆمەڵێك لێزانی و کارامەیی هەیە گرنگترینیان: شیکاری وورد و خستنە رووی هۆکارەکانە بەشێوەیەکی ئاشکرا، ئەم شارەزایی و کارامەییانە یارمەتی مرۆڤ دەدەن بۆ شیکارکردنی ئەو مەتەڵ و پرسیارە قورسانەی دێنە بەردەمی.

ماتماتیك پشت بە لۆژیك دەبەستێت، هەر لەو گریمانانەوە کە له چوارچێوەیەکی بەرفراواندا جێگەی خۆیان کـردۆتـەوە، زانـاکان لۆژیکیان بەکارهێناوە بۆ دەستکەوتنی ئەنجام و پەرەپێدانی سیستمی ماتماتیکی تێر و تەواو.

بایەخی ماتماتیك:

دەکرێت ماتماتیك بۆ ماتماتیکی پەتی(بت) و ماتماتیکی جێبەجێکاری دابەش بکەین، ماتماتیکی پەتی

بایەخ بە پەرەپێدانی زانیارییەکانی ماتماتیک دەدات بۆ خۆی بێگوێدان بە دەرهێنانی ئەنجامەکان بەشێوەیەکی هەنوکەیی و خێرا، بۆ نمەنە زانایەك لەوانەیە دونیایەکی خەیاڵی دابهێنێت کە هەموو شتێك تیایدا چاوەنی دووری دیکە بێت بەدەر لە درێژی و پانی و بەرزی.

هەرچی ماتماتیکی جێبەجێکاریە بایەخ بە پەرەپێدانەی ئەو شێوازانەی ماتماتیك دەدات کە لە زانست و بوارەکانی دیکەدا بەکاردەهێنرێن. سنور لەنێوان ماتیکی پەتی و ماتماتیکی جێبەجێکاری روون و ئاشکرا نییە، زۆر کات دەبینێت ماتماتیکی جێبەجێکاری ئەو بیرۆکانە جێبەجێ دەکات کە لە ماتماتیکی پەتیدا هاتوون، یان بیرۆکەکانی ماتماتیکی جێبەجێکاری دەشێت بەرەو توێژینەوەمان ببات لە ماتماتیکی پەتیدا.

بەنزیکی هەموو بوارێك لە ژیانماندا ماتماتیك کاریتێدەکات، هەرووەها ماتماتیك رۆڵی سەرەکی گێڕاوە لە پێشکەوتنی میکانیزمی نوێ لەژیانی رۆژانەدا، بۆ نمونە وەك ئامراز و تەکنیك و سەرچاوەکانی ووزە کە لە ژیان و کارکردنمانی زیاتر ئاسان کردووە.

ماتماتیك دەچێتە ناو وردەکارییە سادەو ئاڵۆزەکانی ژیانی رۆژانـەمانـدا، بۆ نە-مونە بەهۆی ماتماتیکەوە دەتـوانـین سـەیـری کاتژمێر بکەین و بزانـین سەعات چەندە، یان لەکاتی شت کڕین و فرۆشتن. جگە لەم کارە سادانەش ماتماتیك دەچێتە زۆر کاری ئاڵۆزی ژیانمانەوە، وەك رێکخستنی بودجەی ماڵ یان تاوتوێکردنی دەفتەری شیك(دەفتەری پارە). وێـڕای بەکارهێنانی ماتماتیك لە بوارەکانی چێشتخانەو باخداری و شوفێری و درومان و چالاکییە گشتییەکانی دیکە، هەروەها رۆڵی گەورە دەگێڕێت لە زۆرێك لە ئارەزوو یارییە وەرزشیەکاندا.

بەنزیکی ماتماتیك لەزۆربەی بوارەکانی زانست و لێکۆڵینەوە زانستیەکاندا رۆڵی گرنگ دەبینێت. چونکە یارمەتی زاناکان دەدات بۆ دیزاینکردنی تاقیکردنەوەکانیان و شیکردنەوەی زانیارییەکان. هەروەها زاناکان شێواز و یاساکانی ماتماتیك بەکاردەهێنن بۆ روونکردنەوەی داهێنانەکانیان بەشێوەیەکی ورد و راست، هەروەها ماتماتیك یارمەتی زاناکان دەدات بۆ خستنە رووی ئەو پێشبینانەی کە پشت دەبەستن بە داهێنانەکانیان.

زانستـەکـانی فـیزیـك وەك زۆربــەی لقەکەکانی دیکەی زانست نمونەی گەردونـزانی و کیمیا، تـا ئاستێکی زۆر پشت بە ماتماتیك دەبەستێت، هـەروەها زانتستە مرۆڤایەتیەکان وەك ئابوری و سایکۆلۆژی سۆسیۆلۆژی تا ئاستێکی زۆر پشت بە ئامارەکان و جۆرەکانی دیکەی ماتماتیك. دەبەستن، بۆ نمونە ئابوریناس کۆمپیوتەر بەکاردەهێنێت لە دیزاینکردنی ماتماتیکانەی سیستمەکانی ئابوریدا.

ئەم نمونە کۆمیوتەریانەش کۆمەڵێك لە شێوازی ماتماتیکی تایبەتی بەکاردەهێنن بۆ زانینی ئاستی ئەو کاریگەرییەی کە لەوانەیە گۆڕان لە بەشێکی ئابوریدا دروست بکات.

لـەبـواری پـیشـەسازیدا ماتماتیك یارمـەتی دیزاینکردن و پەرەپێدان و تاقیکردنەوەی ئاستی باشی بەرهەمەکان و پرۆسەکانی پیشەسازی و دروست کردن، دەدات، ماتماتیك لە زۆربـەی بوارەکانی پیشەسازیدا، پێویستە، بۆ نمونە لە دیزاینکردنی پرد و بیناو بەنداو رێگای خێرا و دەربەند و زۆرێـك لە پرۆژەکانی بواری بناسازی و ئەندازیارییدا.

لە بازرگانیدا ماتماتیك بەکاردێت لەو مامەڵانەی پەیوەندییان بە فرۆشتن و کڕینەوە هەیە، بۆ نمونە بایەخی هەیە لە پاراستنی تۆمارگەی مامەڵەو ئاستی بەش و پشکەکان و سەعاتەکانی کاری فەرمانبەران و مووچەکانیاندا، هەروەها ئەو کەسانەی مامەڵە لەگەڵ بانکەکاندا دەکەن ماتماتیك بەکاردەهێنن لەکاتی دانان و وەرگرتن و ئاڵوگۆڕکردنی پارەو سامانەکانیاندا، وێڕای ئەوەی ماتماتیك یارمەتی کۆمپانیاکانی دڵنەوایی دەدات لە حیسابکردنی رێژەی ترسناکی و حیسابی باج دا.

سەرچاوە:

www.mawoah.net

فەلسەفە چییە؟

هادی محەمەدی

فەلسەفە چییە؟ یەکەم بنەماکانی فەلسەفە کەی و چۆن پەیدا بووە؟ جیاوازی فەلسەفە لە گەڵ زانست لە چی دایە؟

زاراوەی فەلسەفە لە دوو وشەی یۆنانی philo بە مانای خۆشویستن و Sophia بە مانای زانست پێکهاتووە، کەوابوو چەمکی فەلسەفە یانی خۆشویستنی زانست، یان لایەنگری و گرنگیدان بە زانست و زانیاری.

لەوکاتەوەکەمرۆڤتوانیلە سەر دوو پێی رابوەستێ و دەستەکانی بۆ کارکردن تەرخان بکات و هاوکات لەگەڵ دەستەکانی مێشکی بخاتەکار و بیربکاتەوە،دنیایەك گومان و پرسیاری بۆ دروست بوو: مرۆڤ چییە، یان کێیە؟ لە کوێوە هاتووە، بۆ کوێ دەچێ؟ جیهان چییە؟ چۆن خولقاوە؟ کێ خولقاندوویە؟ بە رای هێگل مرۆڤ لە سەرەتاوە تا سەردەمی مۆدێرن 3 قۆناغی گرنگ و سەرەکی تێپەڕاندووە: 1) سەردەمی ئەفسانە: لەم سەردەمەدا بۆوەی کە هێشتا هێز و توانای ئەندێشە و بیرکردنەوەی مرۆڤ کز و لاواز و ناتوانێت جوابی زۆربەی پرسیارەکان بداتەوە، یان کێشەکانی چارەسەر بکات، بە ناچار هانا بۆ خەیالات دەبات و دنیایەك ئەفسانە و ئەزیلە هەڵدەبەستی کە لەواندا بەشێوەی موعجزە و نائاسایی و لە خەیاڵ دا کێشەکان چارەسەر دەکرێن. بۆ وێنە هۆکاری بروسکە و هەورەتریشقەی لە گەڵ تووڕە بوونی فلان درەخت پێوەند داوە و ئیدی لەمە بەدوا

ئەو درەختەی کردووە بە پەرسگەی خۆی، یان گوتوویانە، «زەوی لەسەر شاخی گایەك راوەستاوە، گاکە لەسەر ماسیەك راوەستاوە و ماسیەکەش لە نێو دەریا دایە»، ئیتر روون نەکراوەتەوە ئەی دەریاکە لە کوێ دایە... 2) **سەردەمی دین:** لەم سەردەمەدا ئەقڵی مرۆڤ بەشێنەیی ئەفسانەکان بەجێ دێڵێ و دین و مەزهەب دەخولقێنێت، یانی مرۆڤ بەم ئاکامە دەگات کە هێزێکی متافیزیکی هەموو دنیا و بوونەوەرانی خولقاندووە و رێنوێنی و رێبەرییان دەکات. خاڵێکی گرنگ، پێویستە ئەم راستییە بزانین کە هەموو دینەکان، بە تایبەت سێ دینی گەورەی یەهودیەت، مەسیحیەت و ئیسلام لە سەردەمی کۆیلەداری دا سەریان هەڵداوە و ئەمەش ئەو گومانەمان لا دروست دەکات کە هۆکاری چینایەتی و زەخت و چەوسانەوەی بەرفراوان لە پێکهاتنی دینەکان دا دەوری کاریگەری هەبووە، بەپێی لۆژیکی دین مرۆڤ دەبێت بڕوا بە بنەما دینییەکان بکات، نابێت تووشی شك و گومان بێت و بیر بکاتەوە، بیرکردنەوە قەدەغەیە و دین وڵامی هەموو پرسیار و کێشەکانی داوەتەوە، لە کتێبەکان دا دەبینین کە کۆیلەکان تەنانەت خاوەن گیان و ژیانی خۆیانیش نەبوون و ناچارن بوون هەموو تەمەنیان بۆ کاری سەخت و تاقەت پڕووکێن تەرخان بکەن، سەرئەنجام کۆیلەکان لەم ژینە وەڕز دەبن و خەریکن بەرنامەی شۆڕش دابڕێژن، لەم کاتەدا تیۆریسازانی چینی دەسەڵاتدار دین دەخولقێنن و دەڵێن، ژیانی ئەم دنیایە کورتە و زوو تەواو دەبێت بەڵام لە پاش مەرگ دنیایەکی دیکە هەیە کە ئەبەدی و تاهەتاییە، ئێوە ئەگەر لە ئاست زەخت و دژواری ئەم دنیایە خۆڕاگرن، لە دنیای دیکە دا دەڕۆنە بەهەشت، بەمجۆرە تا رادەیەك مەبەستی خۆیان دەپێکن و دیسان لە وەهم و خەیاڵ دا وڵامی هەندێ لە پرسیارەکان دەدەنەوە و کۆیلەکان رازی دەکەن. وەك دەبینین لە دوای سیستەمی کویلەداری ئیتر هیچ دینێکی گەورە نەخولقاوە، هەروەها کۆنینەناسان ئەم راستییەیان سەلماندووە کە لە سەردەمی کۆمۆنی سەرەتایی دا هیچ ئاسەوارێك لە مزگەوت و کلیسا و پەرسگە نەدۆزراوەتەوە. 3) **سەردەمی ئەقڵ و فەلسەفە:** بێگومان دەزانین کە یەکەم تۆوەکانی فەلسەفە نزیکەی 2500 ساڵ پێش ئێستا لە یۆنان چەکەرە دەکا و دەپشکوێ، **دیموکریتوس**، **ئێپیکوروس** و **هراکلیتووس** و ... زۆر چەمك و بنەمای فەلسەفی دادەڕێژن و بەشێوەی زانستی وڵامی پرسەکان دەدەنەوە، کاتێ **هراکلیتوس دەڵێت:** **«ناتوانین دوو جار لە رووبارێك دا مەلە بکەین»**، یەکەم بنەمای لۆژیکی دیالکتیك دادەڕێژێت، بەڵام بە سەرهەڵدانی سقرات و ئەفلاتون و ئەرەستوو بیری مرۆڤ دووبارە روو لە ئایدیا و خەیاڵ دەکا و بە لای ئایدیالیزم دا دەشکێتەوە، رەنگە تێپەڕینی 2000 ساڵ زەمەن پێویست بێت تا لە مێژوودا هێگل سەرهەڵ بدات و دیالکتیکی هراکلیتوس بەشێوەی زانستی تۆکمە بکات و کۆتای بە دەسەڵاتی 2000 ساڵەی لۆژیکی فۆرماڵی ئەرەستوو بێنێت، هێگل فێرمان دەکات کە هەموو پێکهاتە و سیستەم و چەمك و بەهاکان مێژوویین، یانی لە دۆخێکی مێژوویی دیاریکراودا سەرهەڵدەدەن و، لە دۆخێکی کۆنکرێتی مێژوویی دا سەردەمێك دەژین و سەرئەنجام دەفەوتێن. بەپێی لۆژیکی دیالکتیکی هێگل تەنانەت رۆژێك دادێت کە هەتاو وزە و تینی تەواو دەبێت و دڵی ژیان لە ترپە دەکەوێت. پێویستە بزانین کە پاش سەردەمی زێڕینی فەلسەفە لە یۆنانی کەونارادا، لە سەردەمی رۆشنگەری دایە کە مرۆڤ بە شێوەی شێلگیر دنیای دین و وەهم و خەیاڵ بەجێدێڵێت و متمانە بە ئەقڵ و ئەندێشەی خۆی دەکات، **«من بیردەکەمەوە کەوابوو هەم»**، رەنگە بەم دێڕەی دیکارت فەلسەفەی رۆشنگەری دەست پێدەکات، دیکارت یەکەم بیرمەندە کە گومان لە بوونی هەموو شتێك دەکات، یانی تەنیا کاتێك لە بوونی خۆی دڵنیا دەبێت کە دەزانێت ئەو خاوەن ئەقڵ و هێزی بیرکردنەوەیە، کەوابوو ئەو بوونی هەیە. لەم بابەتەوە کانت زۆر هەنگاوی جدی تری هەڵگرتووە، کانت لە وتاری بەناوبانگی "رۆشنگەری چییە؟" دا دەڵێت، **«رۆشنگەری یانی دەرباززبوونی مرۆڤ لە پێنەگەیشتوویی و لاوازی خۆی. پێنەگەیشتوویی یانی ئەوە کە مرۆڤ نەتوانێ ئەقڵ و فامی خۆی بەکاربێنێ و رکێفی خۆی بە کەسێکی تر بسپێرێ. ئەم پێنەگەیشتوویییە خەتای مرۆڤ خۆیەتی، چوونکە هۆکاری ئەم شتە لاوازی ئەقڵ و فام نییە. بەڵکوو هۆی ئەوەیە کە مرۆڤ لە خۆی دا هەست بە ئیرادە و بوێری ناکا و رکێفی خۆی بە ئەویدی دەسپێرێ. دلێر بە و ئەقڵی خۆت بەکار بێنە! ئەمەیە دروشمی رۆشنگەری»**. کانت دەڵێت دەبێ هەموو شتێك، هەموو چەمك و بەهاکان،

چاك و خراپ و پاك و پیس به تەرازووی ئەقڵ بنرخێندرێ و ئەوەی لەگەڵ ئەقڵ ناتەبا بێت رەت بکرێتەوە.

وەك دەزانین مرۆڤ بۆ ئەوەی وڵامی پرسیارەکانی بداتەوە، بۆ ئەوەی لە دنیای سیخناخی ترس و خۆف و وەهم و خەیاڵ رزگاری بێت، بۆ ئەوەی بە سەر سروشت دا زاڵ ببێتە بۆ ئەوەی سامانێکی سیاسی کۆمەڵایەتی تەبا و سازگار بخولقێنێت و وزە و توانای مادی و مەعنەوی خۆی بپشکوێنێت، چرای ئەقڵی هەڵکردووە و زانست و فەلسەفەی داهێناوە و زۆر گەشەی پێداون. ئەگەرچی بە هۆی گەشەی زانستی سروشتی (فیزیك، ماتماتیك، کیمیا، بایۆلۆژی و ...) توانیویە سروشت رام بکات و دەسەڵاتی تەواوی خۆی بسەلمێنێت، بەڵام هێشتا بە زانستی ئینسانی (فەلسەفە، کۆمەڵناسی، دەروونناسی و ...) نەیتوانیوە سیستمێکی سیاسی کۆمەڵایەتی سازگار بخولقێنێ کە نیاز و پێویستییەکانی کۆمەڵی مرۆڤی دابین بکات. ئەڵبەت لەم بابەتەوە زۆر هەنگاوی گرنگ هەڵگیراون، بۆ وێنە لە زۆر وڵاتی رۆژاوا مرۆڤ بە ئازادی و رۆشنگەری گەیشتووە، کۆمەڵی مەدەنی پێکهێناوە، زۆر کێشەی وەك هەژاری، بێکاری، سێکس و... چارەسەر کردووە. بەڵام وەك دەزانین و لۆژیکی دیالکتیك فێری کردووین، ناکۆکی تۆخمێکی سەرەکی ژیان پێکدێنێت، تا کاتێ ژیان هەبێت، کێشە و ناکۆکیش هەر دەبێت، ئەڵبەت مرۆڤ دەتوانێت بە ئامێری ئەقڵ و زانست کێشە و ناکۆکییەکان کەم بکاتەوە، بەڵام ناتوانێ بۆ هەمیشە بیانسڕێتەوە، بە وتەی فرۆید و بە وتەی مارکووزە، دوو غەریزەی ئێروس (هێزی عشق و ژیان) و تاناتووس (هێزی مەرگ و روخان) لە گەوهەری ژیان و لە سروشتی مرۆڤ دان، رەنگە مرۆڤ بتوانێت هەرێمی دەسەڵاتی تاناتوس کەم بکاتەوە، بەڵام ناتوانێت بە تەواوی بیسڕێتەوە.

وەك دەبینین لە پاش چاخی رۆشنگەری کاتێك مرۆڤ بە وزەی ئەقڵ و ئەندێشە بارودۆخی خۆی و قۆناغەکانی مێژوو و کۆمەڵگە راڤە دەکات، متمانە بە ئەقڵی خۆی دەکا و لە سەردەمی کۆیلەتی و بێنەگەیشتوویی و ترس و سام رزگار دەبێت، یانی بەم ئاکامە دەگات کە ئەو هێزە هەروە کە هەموو پێکهاتەکان دەخولقێنێت و دەروخێنێت، کە مێژوو و کۆمەڵگە و کولتوور و هونەر و... دەخولقێنێت تەنیا وزە و توانای مرۆڤەکانە و بەس.

لەمەڕ جیاوازی زانست و فەلسەفە، ئەگەر مەبەست لە زانست، زانستی سروشتی (فیزیك، ماتماتیك، کیمیا و بایۆلۆژی) بێت و مەبەست لە فەلسەفەش، زانستی ئینسانی (کۆمەڵناسی، دەروونناسی، کولتور و مێژوو و ...) بێت، رەنگە یەکەم جیاوازی لەوە دایە کە لە هەموو دنیادا بۆچوونەکان لەمەڕ زانستی سروشتی وەك یەکن، بۆ نموونە لە ماتماتیك دا لە هەموو دنیا 2+2=4، یان بە وتەی لوسیەن گولدمەن ئاو لە هەموو دنیا لە 100 پلە گەرمادا دەکوڵێت و دەبێتە هەڵم، بەڵام لەمەڕ زانستی ئینسانی وا نییە، بۆچوونی خەڵکی چین و روسیا و ئەوروپا لەمەڕ چەمکی دیموکراسی تەواو جیاوازە. هەروەها لە زانستی سروشتی دا داوەری بەهایی و داوەری بابەتی لێك جیاوازن، بەڵام لە زانستی ئینسانی دا لێکئاڵاون، بۆ وێنە کاتێك کەسێکی کیمیازان لەسەر مادەیەك توێژینەوە دەکات، دۆخی دەروونی و زەینی ئەو لەگەڵ دۆخی ئەو مادەیە تەواو جیاوازە، ئەو مادەیە خاوەن وشیاری و ئیرادە نییە و ناتوانێت بڕیار بدات و داوەری بکات، بەڵام کاتێك کەسێکی سۆسیۆلۆژیست دۆخی ئێستای کۆمەڵگەی خۆی شرۆڤە دەکات، خۆی هاوکات هەم سوژە و هەم ئوبژەی توێژینەوەکەیە، یانی لێرەدا داوەری عەینی و زەینی لێکئاڵاون. هەروەها لە کاتی توێژینەوەی زانستی سروشتی دا بابەتی توێژینەوە وشیار نییە و لە دۆخێکی نەگۆڕ دایە، بەڵام لە زانستی مرۆڤی دا ئوبژە، یان بابەتی توێژینەوە، خاوەن وشیارییە، رەنگە لە ناکاو بیروڕای بگۆڕدرێت و بڕیارێکی نائاسایی بدات کە بۆ کەسی سۆسیۆلۆژیست یان سایکۆلۆژیست پێشبینی نەکرێت، هەر ئەمەش زانستی ئینسانی لە زانستی سروشتی ئاڵۆزتر و دژوارتر دەکات.

ئایە مرۆڤ زیاتر پێویستی بە فەلسەفە هەیە یان زانست؟

- فەلسەفە و زانست هەر دوو بۆ ژیانی مرۆڤ پێویستن و هەر دوو یەکتر ساغ دەکەنەوە. بۆ وێنە ئەو کارانە کە نیوتۆن و کوپرنیك لە بواری فیزیك دا بە ئەنجامیان گەیاند، وەها دەرفەتێکی رەخساند کە یەجارێك کۆسمۆلۆژی بەتلەمیوس رەت بکرێتەوە، ئەمەش بوو بە هۆی لاوازی لۆژیکی فۆرماڵی ئەرەستوویی و سیستمی ئەخلاقی مەسیحی، دواتر زەمینەی بۆ گەشەی فەلسەفەی رۆشنگەری و پێکهاتنی

سیستمی فەلسەفی کانت و هێگل و ... هەموار کرد. یان توێژینەوە و دۆزینەوەکانی چارلز داروین لەسەر گەشەی رەگەزی مەیموون و بوونی بە مرۆڤ. وەها دەرفەتێکی بۆ مارکس رەخساند کە شێلگیرانە بنەماکانی ماتریالیزمی دیالکتیک دابرێژێت. هەروەها لەسەر کارکردی فەلسەفەش دەتوانین بڵێین ئەندێشەکانی رۆسو، ڤۆڵتێر و مۆنتێسکیۆ هەم لە شۆڕشی مەزنی فەرانسا و هەم لە پێکهاتنی بەیاننامەی مافی مرۆڤ و هەم لە دروست بوونی دەوڵەتی مۆدێرنی دێموکراتیک دا دەوری سەرەکییان هەبوو. وەك دەزانین شۆڕشی مەزنی فەرانسا یەکەم شۆڕشی دیموکراتیك بوو کە بە روخاندنی سیستمی کۆنی دیکتاتۆری، سەرەتا لە فەرانسا و پاشان لە ئەوروپا و دواتر لە هەموو دنیا زەمینەی ئازادی و دیموکراسی و پێکهاتنی کۆمەڵی مەدەنی و دەوڵەتی مۆدێرنی رەخساند. لە کەش و هەوایەکی ئازاد و دیموکراتیك دا مرۆڤ دەتوانێ ئازادانە کار و خەبات و توێژینەوە بکات و هەموو وزە و تواناکانی خۆی بپشکوێنێت.

وەك دەزانین ئەوەی مرۆڤ لە ئاژەڵ جیا دەکاتەوە، تێڕامان و بیرکردنەوەیە، مرۆڤ گیاندارێکە بە بێ ئامانج، بە بێ ناسنامە و بە بێ مەعنا ناتوانێ بژی، لەم نێوەش دا ئەو شتە کە مانا بە ژیانی مرۆڤ دەبەخشێ و ناسنامەی بۆ دەخولقێنێ و بەرەو ئاماج دەیبات، ئەقڵ و تێڕامان و ئەندێشەیە، مرۆڤ بە هێزی ئەقڵ و بیرکردنەوە مێتۆدی شیکاری و سیستمی فەلسەفی دەخولقێنێت، هەتا تیۆری و بەرنامە دابڕێژێ و ئامانجەکانی بچەسپێنێت.

سیستمی فەلسەفی ئادام سمیت و دەیڤید ریکاردۆ لە مۆدێلی بورژوازی لیبراڵ و بازاری ئازاد دا خۆی دەبینێتەوە، کە ئەگەر بە چەند مکانیزمێکی گونجاو کونترۆڵ نەکرێت، دنیایەك ئاکامی چەوت و نگەتیڤی لێدەکەوێتەوە. هەروەها سیستمی فکری هێگل و مارکس لە مۆدێلی سۆسیالیزمی دیموکراتیکی وڵاتانی سکاندیناوی دا خۆی دەبینێتەوە کە زۆرێك لە کێشەکانی مرۆڤی ئەو وڵاتانەی چارەسەر کردووە و بەشێنەیی بەرەو سەرکەوتنی زیاتر دەڕوات.

ئەرکی فەلسەفە لە ژیانی نوێدا چییە؟

- ئەمڕۆ دەسەڵاتی جیهانداگری سەرمایە بە ڕایەڵ و تۆڕەکانی تێکنۆلۆژی ئینترنێت و ئەلکترۆنیك سەرتاسەری گۆی زەوی تەنیوەتەوە و سات بە سات، بە شەپۆل و سیگناڵی میدیاکان، فەرهەنگی نزم و گەندەڵی بازاڕی ئازادی بورژوازی دەرخواردی مێشکی مرۆڤ دەدات. وەك دەزانین لە سیستمی سەرمایەداری دا هەموو بەها بەرز و ئینسانیەکان دەمرن و بەهای نزم و رێژەیی پارە جێگایان دەگرێتەوە، دەسەڵاتی تاکڕەهەندی سەرمایە، تەنیا پارە و بەها چەندییەکان دەناسێت. بەهۆی بەرهەمهێنانی بێ سەروبەرە و بە لێشاوی کاڵاکان، بە مەبەستی زێدەکردنی سەرمایە و زێدەبایی، نەك دابینکردنی پێویستییەکانی مرۆڤ، بەهۆی رکەبەرایەتی گوێری ئاکەکان بۆ کۆکردنەوەی زێدەتری پارە، سەرمایەداری یەکەم سیستمێکە کە تەنانەت چینی دەسەڵاتداریش تووشی لەخۆنامۆیی دەکاو و بواری فەرهەنگ و هونەر کاول دەکات. لە سیستمەکانی پێشوودا چینی زاڵ کە لەڕووی سروەت و سامانەوە دابین کراوە، هەموو وزە و توانای خوی بۆ گەشەپێدان بە فەرهەنگ و هونەر تەرخان دەکات. بەڵام بورژوازی چینی دەسەڵاتدار بەخەستی چاوچنۆك دەکاتە بەجۆرێك کە بەتوونی بەخسیری کێشە و رەقەبەرایەتی بازاڕ دەبێت و بە تەواوی لە دنیای فەرهەنگ و بەها بەرزەکان دادەبڕێت، کەوابوو بەم ئاکامە دەگەین کە سیستمی بورژوازی بەتوونی دنیای فەرهەنگ و ئەندێشە وێران دەکات، تەنانەت کرێکاران کە چینی پێشەنگی کۆمەڵی بورژوەی پێکدێنن، بەهۆی دەسەڵاتی حەتمی کولتوری نزمی سەرمایەداری، تووشی دیاردەی هەرە ئاڵۆزی شتئاسایی(reification) دەبن، یانی پێکهاتەی ئەندێشە و جیهانبینییان بەجۆرێك فەتیس دەبێت و دەیبەستێ، کە ئیمکانی هیچ جۆرە گۆڕانیك لە دنیای عەینی و زەینی دا بەدی ناکرێت. بە پێی توێژینەوەی ئادۆرنۆ و هورکهایمێر، دەسەڵاتی تاکڕەهەندی بورژوازی لە رێگەی میدیاکانیەوە، بەردەوام فەرهەنگی نزم و سیستمی نیازەکان سەرمایەداری بەرهەم دێنێتەوە و رێگە نادات کۆمەڵگە وشیار ببێتەوە و هەلومەرجی خۆی بناسێت. یان بە وتەی فرۆم و مارکوزە، دەسەڵاتی تاکڕەهەندی سەرمایە، مۆدێلێك لە مرۆڤ دەخولقێنێ، کە دەکرێ بە (mass man) یان مرۆڤ ـ میکەل پێناسە بکرێت، مرۆڤێك کە نە هەستی ماوە، نە نەست، نە ID ماوە نە Ego. مرۆڤێك کە لە هەست و وشیاری بێبەرە و چەپۆکان و شەپۆلانی بازاڕەکانی

سەرمایە، هەردەم بەرەو ئاقارێك تووڕی دەدات.

لە وەها دۆخێك دا بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت ژیانی ئاڵۆزی تێپەڕێنێت و ناسنامە و مرۆڤایەتی خۆی بدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی جارێکیتر کولتور و چەمك و ماناکانی فەلسەفەی رۆشنگەری و هیۆمانیزم بژێنێتەوە، بۆ ئەوەی بتوانێت دنیایەك بخولقێنێت کە شیاوی مرۆڤ بێت، پێویستی حەتمی بە فەلسەفە و ئەندێشەی قووڵ و هەمەلایەنە هەیە، پێویستی بە شۆڕش و ئاڵوگۆڕی فکری کولتوری هەیە، وەك هێگل دەڵێ، کاری تیۆریك لە کاری پرفتیکی گرنگترە، چونکە کاتێ لە دنیای ئەندێشە دا شۆڕش بکرێت، دەکرێت دنیای واقعیش بگۆڕدرێت.

لەم نێوەدا گەلی کورد وەك نەتەوەیەکی بندەست و چەوساوە، زیاتر لە هەموو گەلانی دنیا پێویستی بە تیۆری و ئەندێشە و چەمك و مێتۆدەکانی فەلسەفە و نەریتی دەوڵەمەندی بزاڤی رۆشنگەری رۆژاوا هەیە. بێگومان ئەگەر تاکی کورد لە بواری ئەندێشەدا بە رۆشنگەری بگات، ئەوجار ئاستی وشیاری نەتەوایەتی گەلی کورد بە لوتکەی خۆی دەگات، نەتەوەیەکیش کە خاوەن وشیاری شیاو(conscience possible) بێت، وزە و تواناکانی خۆی دەناسێت و وەك قەڵایەکی تۆکمە و لەشکان نەهاتوو لە ئاست ستەمکارانی نێوخۆیی و دوژمنکاری داگیرکەران دەوەستێت و مافەکانی خۆی دەستێنێت.

وشیاری شیاو بە چ مانایەکە، ئێوە چۆن پێناسەی دەکەن؟

- ریشەی چەمکی وشیاری شیاو(conscience possible) دەگەڕێتەوە بۆ مارکس و هێگل و کانت، بۆ وێنە کاتێك کانت باسی «شت لە خوی دا» دەکات مەبەستی فاکتی ناوشیارە، بەڵام کاتێك باسی «شت بۆ من» دەکات، مەبەستی سوژە و هۆکاری وشیارە. هێگل بە جۆرێکی تر ئەم دوو چەمکە باس دەکات، «وشیاری لە خۆی دا» و «وشیاری بۆ خۆی»، دەتوانین مەبەستی هێگل لەمەڕ چەمکی یەکەم بە نەتەوەیەك بزانین کە هێشتا بارودۆخی خۆی نەناسیوە و بە وشیاری نەگەیشتووە، بەڵام چەمکی دووهەم لەمەڕ نەتەوەیەك بەکار دەبرێت کە وشیار بۆتەوە، هەلومەرجی خۆی ناسیوە و بە وتەی هێگل بزاڤی رۆحی جیهانی رێبەرایەتی دەکات. مارکس لەجیاتی ئەم چەمکانە دوو زاراوەی «وشیاری درۆینە» و «وشیاری راستەقینە» دادەنێت و زیاتر وشیاری چینایەتی چینە کۆمەڵایەتییەکان پێناسە دەکات، مارکس «وشیاری درۆینە» لەمەڕ چینێك بەکار دەبات کە دۆخی خۆی نەناسیوە و ناستەنگەکانی ژیانی رۆژانە یەخسیری کردووە و نەماو و بێ ئاسۆیە، بەڵام «وشیاری راستەقینە» لەمەڕ چینێکی وشیار و شۆڕشگێڕ بەکار دەبات کە ئامانجی پراتیك و وشیاری ئەو، پێکهاتەی تێکڕای کۆمەڵگە دەخولقێنێت و سەرئەنجام پێوەندی مرۆڤەکان لەگەڵ خۆیان و پێوەندی مرۆڤەکان لەگەڵ سروشت دیاری دەکات. جۆرج لوکاچ چەمکی یەکەم وەك خۆی بەکار دێنێت، بەڵام لەجیاتی چەمکی دووهەم «وشیاری شیاو» بەکار دێنێت و بەمجۆرە پێناسەی دەکات: «بەرزترین ئاستی وشیاری چین یان گرووپێکی کۆمەڵایەتی لەمەڕ هەلومەرجی مێژوویی، ئابووری، سیاسی و کۆمەڵایەتی خۆی، کە وشیاری ئەو نانتوانێ لەو ئاستە سەرتر بچێ». لوسیەن گوڵدمەن ئەم چەمکە قووڵ و بەرین دەکاتەوە و پیشان دەدات کە وەها چەمکێ زۆرینەی وشیاری شیاوی چین یان گرووپێکی کۆمەڵایەتی پێکدێنێ. بە رای گوڵدمەن لە کاتی جەنگ دا وشیاری نەتەوایەتی و، لە کاتی شۆڕش revolution))دا، وشیاری چینایەتی بە بەرزترین ئاستی خۆی دەگات.

گوڵدمەن لە بواری کۆمەڵناسی، هونەر و جوانیناسی دا چەمکی وشیاری شیاو وەك چەمکێکی گرنگ و بنەڕەتی بەکار دێنێت و دەنووسێت: وشیاری شیاو تەنیا بەشێوەی پۆتانسیەل خەون و خواستی گرووپێك پیشان دەدات. یانی وشیاری شیاو بەشێوەی جۆرێك مەیل و ئینتما دەردەکەوێت، نە وەك فاکتێکی ئەزموونی، بەجۆرێك کە کۆمەڵناس دەتوانێ لە رێگەی توێژینەوەی پێکهاتەی زەینی ئەو گرووپەوە رافەی بکات.

گوڵدمەن دەنووسێ:

1)ئەگەرچی وشیاری واقعی گرووپە کۆمەڵایەتییەکان بەدەگمەن و لە ماوەی سەردەمێکی کورت و تایبەت دا بە بەرزترین ئاستی تۆکمەیی، یانی بە زۆرینەی وشیاری شیاوی سازگار لەگەڵ زات و پێگەی گرووپی کۆمەڵایەتی دەگات، بەڵام رەنگە ئەم زۆرینە لە ئەندێشەی فەلسەفی یان لە داهێنانی هونەری هەندێ کەسی دەگمەن دا بەشێوەی ئەزموونی واقعی دەرکەوێت.

2) لەنێو ئەو بەرهەمانەدا کە زۆرینەی وشیاری شیاوی گرووپە، یان بە وتەیەکی تر، دەرکەوتنی بەرزترین تۆکمەیی ویستەکانی گرووپە بەشێوەی ئەزموونی پیشان

دەدەن، بەرهەمەکانی هەندێ گرووپ کە تێکڕای پێوەندی نێوان مرۆڤەکان و پێوەندی مرۆڤەکان لەگەڵ سروشت دیاری دەکەن، دنیایەکی ئێجگار ئاڵۆز و یەکپارچە دەخوڵقێنن، کە لە بواری چەمک و لۆژیک دا سیستمی فەلسەفی پێکدێنن و لە بواری فانتێزیەک دا - کاتێ کە دنیایەکی ئێجگار ئاڵۆز دەئافرێنن، شاکاری هونەری دەخوڵقێنن.»

ئەگەر ئەم چەمکانە لەمەڕ دۆخی ئێستای گەلی کورد وەك نەتەوەیەکی بندەست بەکار بێنین، دەبینین لە زۆر شوێنی کوردستان، کورد توانیویە ئاستی وشیاری دروێنە تێپەڕێنێت و بەرەو وشیاری شیاو بڕوات. بەتایبەت لە دەڤەری شارە گەورەکان. ئەڵبەت دەبێت بزانین کە گەشەکردنی وشیاری نەتەوەیەك لەگەڵ پرۆسەی دێموکراسی و مۆدێرنیزاسیۆن و، بەتایبەت لەگەڵ پێکهاتنی چینی ناوەڕاست و پەرەسەندنی سەنعەتی چاپ و بڵاوکردنەوە بە زمانی خۆماڵی و، دروست بوونی میدیای هاوبەش پێوەندی قووڵی هەیە. بە وتەی بنێدیکت ئەندرسۆن کاتێك خەڵکی چین و توێژەکانی وڵاتێك، یەك هەواڵ و یەك بانگەواز و یەك لێکدانەوە بە زمانێکی تایبەت لە ڕۆژنامەیەك دا دەخوێننەوە، یان لە میدیایەکەوە دەبیسن و دەبینن، ئەم کارە زەمینەی پێکهاتنی ئینتما و ئامانجێکی گشتی نەتەوایەتی دەڕەخسێنێت.

لەو وڵاتانەی کە پرۆسەی مۆدێرنیزاسیۆن بەئەنجام گەیشتووە و دێموکراسی و کۆمەڵی مەدەنی سەقامگیر بووە، خەباتی نەتەوایەتی دەوری نەماوە و خەباتی چینایەتی دەوری سەرەکی دەگێڕێ، بەڵام لەو وڵاتانەی کە هێشتا پرۆسەی مۆدێرنیتە لە سەرەتای ڕەوتی خۆی دایە هێشتا چینەکان پێکنەهاتوون، هێشتا بزاڤ و وشیاری نەتەوایەتی بالانسی هێزەکان دەگۆڕێ و دەوری بنەڕەتی دەگێڕێ، لە سەردەمی مۆدێرن دا ئەزموونەکان دەریانخستووە کە بزاڤی نەتەوەیی و وشیاری ناسیۆنالیستی هاوکات لەگەڵ دوو فاکتی تێکنۆلۆژی و دیموکراسی، سێ ئەستوونی سەرەکی دەوڵەتی مۆدێرن پێکدێنێت.

ئێستا لە کوردستانی باکوور کە لەچاو بەشەکانی دیکەی کوردستان لەڕووی سەنعەت و پیشەسازییەوە زیاتر پێشکەوتووە و سەتەلایتی ڕۆژ وەك میدیایەکی هاوبەشی نەتەوایەتی دەور دەبینێت، وشیاری نەتەوایەتی زیاتر گەشەی کردووە، بەجۆرێك کە متینگ و ئاکسیۆنی جەماوەری یەك ملیۆن نەفەری ڕێك دەخات. بەڵام لە کوردستانی باشوور بەهۆی گەندەڵی و قەیرانی ناوخۆیی حکومەت و حیزبەکان، وشیاری نەتەوایەتی دامرکاوە و تووشی ئەسکۆ هاتووە.

وشیاری شیاوی نەتەوایەتی دەتوانێ فەرهەنگ و کولتووری نەتەوەیەك بژێنێتەوە و ناسنامە (identity)ی بۆ بخوڵقێنێت. یان دەتوانێت نەتەوەیەك بکاتە خاوەن دیسکۆرسی تایبەتی و خەباتی نەتەوەیی سەربخام. ئێستا دەتوانین لەمەڕ وشیاری نەتەوەی کورد دوو دیسکۆرس وەك نموونە باس بکەین، 1) دیسکورسی فیدرالی، ئەم دیسکۆرسە زۆر بڕوای بە نەتەوەکەی نییە و لەمەڕ خوڵقاندن و ژیانەوەی ناسنامەی کورد و چەمکی نیشتمانی کوردستان ئەوەندە شێلگیر نییە، لە زۆر شوێن دا هێشتا ناوچەگەری و عەشیرەگەری دەژێنێتەوە، لەئاست دوژمنانی گەل زیاتر ئیمتیاز دەدات و سازش دەکات، (وشیاری دروێنە، بەتایبەت لە باشووردا). 2) دیسکۆرسی سەربەخۆیی، ئەم دیسکۆرسە تادێ زیاتر گەشە دەکات و پەرەدەستێنێ، بڕوای قووڵی بە نەتەوەکەی هەیە، لەپێناو ژیاندنەوەی کولتوور و ناسنامەی نەتەوایەتی و خوڵقاندنی چەمکی نیشتمانی کوردستان، جدی و شێلگیرە، لە باکوورەوە دەهەریکێنێ و لە ئیلام و لوڕستان چەکەرە دەکا و دەڕسکێ. ئەم دیسکۆرسە تەنیا و تەنیا بە سەربەخۆیی کوردستان ڕازی دەبێت، (وشیاری شیاو، زیاتر لە باکووردا).

ئەڵبەت لە درێژەی ڕەوتی مێژوودا و لە دۆخی ئاسایی دا وشیاری کۆمەڵایەتی بەشێنەیی گەشە دەکات، بەڵام لە دۆخی ئاسکی سیاسی کۆمەڵایەتی دا لەناکاو وشیاری دروێنە باز دەدات و بە ئاستی وشیاری شیاو دەگات، لەم کاتەدا فۆرم و پێکهاتەی کۆن تێدەپەڕێنێت و فۆرماسیۆنێکی تازە دەخوڵقێنێت.

Haval831@yahoo.com

بۆمبای گەردیلەیی

جەمال محەمەد ئەمین

سەربوردێکی مێژوویی یەکەم بۆمبای گەردیلەیی:

سەرەتا پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کە ئەمە بابەتێکی زانستی رووتە و بۆ هیچ مەبەستێك نیە وەك ئەوەی هەوڵی دروستکردنی ئەو چەکە کۆکوژە بدرێت بەڵکو تەنها لە رووی زانستیەوە هەوڵ دەدەین لە میکانیزمەی ئەو چەکە کۆ کوژە نوێیە تێبگەین و بزانین بنەمای زانستی کامەیە؟

پرۆژەی مانهاتن: لە رۆژی (2ی ئابی ساڵی 1939) و پێش دەستپێکردنی جەنگی جیهانی دووەم ، زانا ئەلبێرت ئاینشتاین نوسراوێك دەنێرێت بۆ سەرۆکی ئەمەریکی ئەوکاتە (فرانکلین رۆزفلت)، ئاینشتاین و زاناکانی دیکە پێشتر رۆزفلتیان ئاگادار کردبوو بەو هەوڵانەی کە لە ئارادابوو لە لایەن نازیەکانەوە لە ئەڵمانیا دەربارەی تەکنیکی یورانیۆمی 235 کە بۆمبای گەردیلەیی لێ دەکەوێتەوە، پاش ئەوە بە ماوەیەکی کەم حکومەتی ئەمەریکی بە شێوەیەکی جدی دەستیکرد بە کاری پێویست و بۆ ئەوەش پرۆژەی مانهاتن هاتە کایەوە، بە کورتی مەبەستی ئەو پرۆژەیە بەرهەمهێنانی ئەو توژینەوانە بوو کە بۆ بەرهەمهێنانی بۆمبای گەردیلەیی بوو. ئاڵۆزترین کار کە پێویستە لەو بوارەدا ئەنجامبدرێت ئەوە بوو کە دەبوایە برێکی باش لە یورانیۆم 235 بەرهەم بهێنرێت تا کەرتبوونە ناوکیەکان بەردەوام بێت. لەو کاتانەشدا زۆر زەحمەت بوو کە ئەو جۆرە یورانیۆمە بەدەستبهێنرێت، لە راستیدا رێژەی کۆرپن لە یورانیۆمی خاوی دەرهێنراو لە سروشتەوە بۆ کانزای یورانیۆم (500 بۆ 1) و لەوەش خراپتر ئەو کانزا یورانیۆمەی دەستدەکەوێت زیاد لە (99%) ی یورانیۆمی 238 کە هیچ سوودێکی نابێت لەو بوارانەدا ،لایەنێکی دیکەی گرنگ ئەوەیە کە یورانیۆمی 238 و 235 لە رووی پێکهاتەی کیمیاوییانەوە وەك یەك وان و بە ئاسانی لێك جیاناکرێنەوە هەروەك ئەوەی چۆن زەحمەتە گیراوەی سوکەرۆز لە گیراوەی گلوکۆز جیابکرێتەوە و هیچ رێگایەکی کیمیایی وانیە بۆ ئەو مەبستە . رێگای میکانیکی باشترین رێگایە بۆ جیاکردنەوەی ئەو دوو شێوە یورانیۆمە ،گروپێك لە زانایانی زانکۆی کۆلۆمبیا توانیان ئەو گرفتە چارەسەر بکەن ، بۆ ئەو مەبستەش یەکەیەکی یە پیتکردنی یورانیۆمیان لە ناوچەی (ئۆك ریدگ) لە ویلایەتی (تینیسی) دروستکرد، (لیتش سی ئۆری) لەگەڵ کۆمەڵێك زاناو یاریدەدەری دیکە توانییان بنەماکانی پێدارۆیشتنی گازی (gaseous diffusion) دارێژرا و (ئیرنست لۆرنس) کە داهێنەری (سیکلۆترۆنە) ئەو شێوازەی بەکارهێنا .

لە بیرکلی چەند کردارێك ئەنجامدرا بۆ جیاکردنەوەی ئەو دوو جۆرەی یورانیۆم لە رێگای موگناتیسی و رێگای دەرگردنی چەقی گازیەوە ، هاوتای یورانیۆمی 238 قورسترە و لەتبوونی بەسەردا نایەت ، بەڵام یورانیۆمی 235 هاوتایەکی سوکە و کرداری لەتبوونی ناووکی بە سەردا جێبەجێدەکرێت.

پاش ئەو جیاکردنەوەیە کاتی ئەوە هات کە چۆن کرداری لەتبوونی ناوکی ئەنجرێت تا بگەنە مەبەست، ئەو کاتەش نزیکەی 6 ساڵێکی خایاند لە (1939 تا 1945) و زیاد لە (2ملیۆن) دۆلار لەسەر پرۆژەی مانهاتن خەرجکرا ، دارشتنی یاساو رێسای تایبەت بە بۆمبای گەردیلەیی کە بە شێوەیەکی کرداری بیهێنێتە بوون لە لایەن کەڵە زانایانی ئەو سەردەمەوە پەرەی پێدرا و لە نێوانیانیشدا عەقڵی گەورەی (جەی رۆبەرت ئۆبنهایمەر) بوو کە بە باوکی پرۆژەکە دادەنرێت و بە هاوکاری لەگەڵ گروپێك لە زانایانی دیکەی ئەو سەردەمە توانییان بگەنە مەبەست !

ئەو رۆژە چاوەڕوانکراوە هات کە هەموو لە (لاس ئالامۆس) کۆبوونەوە و ئەو هۆکارەیان لەبەردەست بوو کە لە لایەن ئەو عەقڵە گەورانەی ئەو سەردەمەوە دروستکرابوو بەو هیوایەی کۆتایی بەو جەنگە نەگریسەی دووەمی جیهانی بێنێت کە نزیکەی 6 ساڵی خایاند ، لە رۆژی (16 تەموزی 1945) و لە کاژێری (5:29:45) بەیانی بە پێی کاتی ناوچەیی ئەو شوێنە بارستەیەك لە ئاگری سپی لە حەوزی چیاکانی (جیمیز) لە باکوری نیو مەکسیکۆ بەرەو ئاسمان بەرزبوەوە وەك نیشانەیەك بۆ ئەوەی کە ئەو چەکە نوێیە دەچێتە جەنگەوە .

رەنگی تەقینەوەکە لە سپیەوە گۆڕا بۆ پرتەقاڵی و کە شێوەی گۆیەك لە ئاگر کە بە نزیکی بە خێرایی (109) م / چ بۆ سەرەوە دەردەپەڕی ئینجا رەنگی دەگۆڕێت بۆ سور و ئینجا وردە وردە رەنگی نامێنێت کاتێك ئاگرەکە دەست بە ساردبوونەوە دەکات و ئینجا بە شێوەی پەڵە هەورێك کە لە سەر شێوەی ئێکەڵەیەك و لە هەڵمێکی تێر پێکدێت لە بەرزی نزیکەی (1000م)

هەرچی خۆڵێك لە ژێر ئەو پەڵە هەورەیە بە شێوەی پارچە شووشە دەردەکەوێت کە چالاکی تیشکاوەری هەیە و رەنگی سەوز دەبێت کە ئەوانەش هەموو لە ئەنجامی پلەی گەرمی زۆری ئەو تەقینەوەیەوە بووە، ئەوەی لەو رۆژەدا رویدا و لە دووریەکی هێجگار زۆرەوە زۆر سەیر بوو بە رادەیەك کەسانێك لەو دووریە زۆرەوە دەڵێن کە ئەو رۆژە ئەوان دووجار خۆریان دیوە کە هەڵهاتووە ئەوەش لە ئەنجامی شەوق و رەونەقی زۆری تەقینەوەکە هەتا لەوە سەیرتر دەڵێن کچێکی نابینا لەو رۆژەدا ئەو شەوقەی دیوە لە دووری نزیکەی 193 کم !!

لەمیانەی چاودێریکردنی ئەو تەقینەوەیە کاردانەوەی زاناکان جۆراو جۆر بـــــوو، (ئیزیدۆر رابی) وا هەستیکرد کە هاوسەنگی سروشت تێکچووبێت رەگەزی مرۆیی کەوتۆتە بەر مەترسی، (جەی رۆبەرت ئۆپنهایمەر) بە خۆشیەوە بەرەو تەقینەوەکە چوو، چونکە پرۆژەکەی سەرکەوتوو بوو و وتی؛ "من ئێستا بوومەتە مەرگ واتە تێکدەری هەموو جیهان"، بەلام (کین بینبریدگ) کە بەڕێوەبەری تاقیکردنەوەکانی پرۆژەکە بە ئۆپنهایمەری وت « ئێستا ئێمە هەموومان بووینەتە نەوەی سەگ !

دوای ئەوەی کە زۆربەی زاناکان ئەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوەنەیان دی داوایان کرد کە ئەو درندە گەورەیە نەهێنرێت ، بەلام پاش چی پاش ئەوەی کار لە کار ترازا و کەس بە گوێی نەکردن .

لەتبوونی ناوکی ... و... یەکبوونی ناوکی

Nuclear Fission/Nuclear Fusion،

لەتبوون (Fission) کە بۆمبای گەردیلەیی (B-bomb) دەگرێتەوە و بۆمبای جۆری یەکبوون (Fusion)کە بۆمبای هایدرۆجینیە (H bomb) .

دوو کردەی گرنگ هەن کە بەسەر یورانیۆمی 235 دا ئەنجامدەدرێن کە ئەوانیش لەتبوونی ناوك و یەکبوونی ناوکە .

لەتبوونی ناوکی بە سادەیی بریتیە لە کارلێکێکی ناوکە کە تێیدا ناوك کەرت دەبێت بۆ چەند پارچەیەك کە بە زۆری دوو پارچەی وەك یەکن هاوڕێ لەگەڵ وزەیەك بە بڕی 100 تا چەند سەدێك ملیۆن ئەلکترۆن فۆلت ئەو وزەیە زۆر بە توندی دەردەپەڕێت !

بەلام یەکبوونی ناوکی بریتیە لە کارلێکێکی ناوکی کە تیایدا ناوکەکانی هاوتا جیاوازەکانی هایدرۆجین یەك دەگرن بۆ پێکهێنانی ناوکی هیلیۆم و ئەو کردارەش بنچینەی کاری بۆمبای هایدرۆجینە. ئەو هێزە زۆر و زەبەنگەی کە لە پشت بۆمبای گەردیلەییەوەیە لەو هێزە زۆر گەورەی کە گەردیلەکان پێکەوە دەبەستێت سەرچاوە دەگرێت گەردیلە دونیایەکی پڕە لە تەنۆلکەی سەرەتایی و لە نێو پێکهاتەی گەردیلەییدا پرۆتۆن و نیوترۆن هەن کە لە نێو ناوکدان و بارستە ژمارەی گەردیلە پێکدێنن کە تایبەتن بە گەردیلەکانەوە ، بەلام ئەلکترۆنەکان بە دەوری ناوکدا دەسوڕێنەوە و بەرپرسن لە جێگیری گەردیلەکان .

زۆربەی توخمەکان لە سروشتدا جێگیریەکی زۆریان هەیە بۆیە زۆر زەحمەتە کە لەت ببن مەگەر بە بۆردومانکردنیان بە تەنۆلکەی دیکەی هاندەر و باشترین و لەبارترین توخمیش بۆ ئەو مەبەستە کانزا یان توخمی یورانیومە و بە شێوەیەکی گشتی ئەبارەی گەردیلەکانی یورانیۆم گەورەن بۆیە زەحمەتە هەروا بەجێگیری بمێننەوە ، یورانیۆمی 235 ئەوەیە کە لێرەدا مەبەستە.

یورانیۆم کانزایەکی قورسە و لە ئاڵتون قورسترە جگە لەوەش، لەگەڵ گەورەیی ئەوارەی گەردیلەکانی ژمارەی نیوترۆنەکانیشی زیاترە لە ژمارەی پرۆتۆنەکانی کە ئەوەش وایکردوە کە بە ئاسانی بتەقێتەوە.

لە هاوتاکانی یورانیۆم: یورانیۆمی سروشتی بە زۆری لە دوو هاوتا پێکدێت کە یەکێکیان یورانیۆمی 238 کە 92 پرۆتۆن و 146 نیوترۆنی تێیە واتە بارستە ژمارەکەی

دەبێتە (92+146-238) ئەو هاوتایە تێکەڵە بە هاوتایەکی دی بە ڕێژەی (6ر. ٪) کە جۆری یورانیۆم 235 کە (143) نیوترۆنی تیایە و ئەو جۆرەیان گەردیلەکانی بۆ لەتبوون لەبارن بۆیە پێی دەوترێت هاوتای لەبار بۆ لەتبوون زۆر باش بۆ بۆمبای گەردیلەیی دەست دەدات لەبەر ئەوەی نیوترۆنەکانی یورانیۆم 238 قورسن بۆیە نیوترۆنە بەرکەوتوەکانیان دەدەنەوە نەك دەمژن بە پێچەوانەی هاوتاکەی یورانیۆم 235 .یورانیۆمی 238 هیچ سودێکی وای نیە لە کارلێکە ناوکیەکاندا بەڵام سیفەتەکانی وایانکردوە کە بەرگێکی پارێزەری باشمان بۆ دروستبکات بۆ یورانیۆمی 235 کە لە دروستکردنی بۆمبادا وەك عاکسێك یان پێچەوانەکارێك بۆ نیوترۆنەکان بەکار بهێنرێت .کە ئەوەش بۆ پارێزیە لە ڕوودانی زنجیرە کارلێك لە نێوان یورانیۆمەکە و ئەو قورقوشمەی کە یورانیۆمەکەی بۆ دەگۆڕرێت پاش شیبوونەوەی لە ناو بۆمباکەدا .

هەروەها تێبینی ئەوەش کراوە کە لە کاتێکدا یورانیۆم 238 هیچ خزمەتێك بە کارلێکی زنجیرەیی ناکات بەڵام دەشێت ببێتە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند بە نیوترۆن بۆ بەرهەمهێنانی پلۆتۆنیۆم (Pu-239) کە ئەویش ماددەیەکی شیاوە بۆ لەتبوون و دەکرێت لە جیاتی یورانیۆم 235 بەکاربهێنرێت. لە سروشتی هەردوو جۆرەکەی یورانیۆمە کە تیشکدەر بن و گەردیلە قورسەکانیان لە ماوەی هێجگار زۆردا (سەدان هەزار ساڵ) شیببنەوە و بەشێکیان بگۆڕدرێن بۆ توخمێکی دی کە قورقوشمە (pb)، بەڵام دەکرێت کە ئەو پرۆسەی شیبوونەوەیە خێراتر بکرێت بە کردارێك کە بە کارلێکی زنجیرەیی (chain reaction) دەناسرێت، گەردیلەکان بەزۆر بەهۆی نیوترۆنەکانەوە کە بەرەو ناوك دەچن وایان لێدەکرێت کە لەت ببن.

گەردیلەی یورانیۆم 235 بە ڕادەیەکی وا ناجێگیرە کە بە بەرکەوتنی تەنها نیوترۆنێك وا دەکات کە ئەو گەردیلەیە لەت بکات و لەویشەوە کارلێکی زنجیرەیی ڕوودەدات لە ئەنجامی دەرچوونی نیوترۆنەوە .کاتێك ئەو زنجیرە کارلێکە ڕوودەدات گەردیلەی یورانیۆم لەت دەبێت بۆ دوو گەردیلەی بچووکتر کە گەردیلەی توخمەکانی باریۆم و کریپتۆن دەبن. لەو لەتبوونەیشەوە بڕێکی زۆر لە ووزە بە شێوەی گەرمی و تیشکی گاما دەردەپەڕێت ، کە ئەو تیشکەش بەهێزترین و کوشندەترینی تیشکەکانە و کاتێك ئەو کارلێکە ڕوودەدات گەردیلە لەتبوەکە دوو یا سێ نیوترۆنی زیادە دەدات کە ئەو نیوترۆنانەش دەردەچن بەرەو دەرەوە و لە ڕێگای خۆیان بەر گەردیلەی دیکە بکەون لەتیان دەکەن ، لە رووی تیۆریەوە دەبێت یەك گەردیلەی یورانیۆم لەت بکرێت تا نیوترۆنە دەرچووەکانی گەردیلەکانی دی لەت بکەن و لەو لەتبوونانەشەوە بەردەوام نیوترۆنی دیکە دەردەچن ئەو زنجیرە لەتبوونانەش بە شێوەی یەك لە دوای یەکی ئەندازەیی ڕوودەدات و هەموو ئەوانەش لە ماوەی بەشێکی یەك ملیۆن بەشی چرکەیەکدا ڕوودەدات. کەمترین بڕیش لە یورانیۆم تا ئەو زنجیرە کارلێکەی لێبکەوێتەوە بە بارستایی شلۆقی گەورە (Super Critical Mass) بارستایی ماددەی پێویست بۆ ئەو مەبەستەش دەکەوێتە سەر ڕادەی پوختی ئەو ماددەیە بۆ نمونە بۆ یورانیۆمی 235 ی پوخت پێویستمان بە 50 کگم دەبێت ، بەڵام لەبەر ئەوەی ئەو یورانیۆمە بەو پوختیە دەست ناکەوێت بۆیە پێویستە بڕی ماددەی بەکارهێنراو زیاتر بێت ؟

بۆمبای هایدرۆجینی: بۆ یەکەم جار لە ساڵی 1955 دا لە لایەن چەند زانایەکی وەك (ئەندریە ساخاروف) لە یەکێتی سوڤیەتی جاران و (ئەدوارد تیلەر وستانسیلۆ ئولام) لە ئەمەریکا ئەو جۆرە بۆمبایە دروستکرا بیرۆکەی کارکردنی هەمان بیرۆکەی بەرهەمهێنانی وزە و ڕووناکیە لە ئەستێرەکانەوە .

بۆمبای هایدرۆجینی جۆرێکە لە جەکە کۆکوژە ناوکیەکان کە بۆمبای یەکبوونی ناوکی دەناسرێت یان بە بۆمبای ناوکی گەرمی ناو دەبرێت .لە جۆرە بۆمبایانەدا دوو ناوکی دوو هاوتای هایدرۆجین (تریتیۆم و دیتریۆم) یەك دەگرن و گەردیلەی هیلیۆم و یەك نیوترۆن پەیدا دەبێت هاوڕێ لەگەڵ وزەیەکی بێشومار کە هێزی تەقینەوەی ئەو جۆرە بۆمبایانە هاوتایە لەگەڵ هێزی تەقینەوەی یەك تەن لە ماددەی توند تەقاوەی تی ئێن تی هەروەها لە بەرهەمەکانی تەقینەوەی ئەو جۆرە بۆمبایانە گەرمی زۆر و بای بە هێز و و تیشکی گاما بە بڕی هێجگار زۆر. یەکەم تەقینەوە لە جۆرە لە نۆڤیانوسی هێمن کە لە دووری 100 کم لە شوێنی تەقینەوەکە تیشکە کوشندەکانی کاری کردە سەر ڕاوچیەکان و ئەوان پاش دە ڕۆژ لە بەرکەوتنیان مردن !

سەرچاوە :

سود لە پێگەی khayma.com و

http://www.bdo0on.com

ترشی فۆلیك

پەرچڤە لە ئەڵمانییەوە
ناسك حەکیم درەیی

ئەم ترشی فولیك گرنگی زۆری بۆ سەر دروستی گەشەی کۆرپەلە لە سکی دایکیدا هەیە و هەروەها رۆڵێکی گرنگ و بەر چاویشی لە روخان و لە ناو بردنی ئەو مادانەدا هەیە کە زیان بە لولەکانی خوێن دەگەیەنن، بەڵام لەگەڵ زۆری سودو گرنگی ئەم ترشە هێشتا بەشێکی زۆری خەڵك بە بڕی تەواو ئەم ماددەیە وەرناگرن و گرنگی پێ نادەن.
ترشی فۆلیك لە ساڵی 1941 دا ناونرا لە کاتێکدا بۆ یەکەم جار ئەم ترشە لە جوار تەن گەڵای سپیناخ وەرگیراو هەر بەناوی لاتینی فۆلییۆم "Folium" کە بۆ وشەی گەڵا بەکار دێت ناونرا.ئەم توخمە لە بنەڕەتدا بۆ گروپی Vitamin.B دەگەڕێتەوە و دەوری گرنگ و بنەڕەتی لە دابەش بوون و زیاد بونی خانەدا هەیە , و هەروەها هەمان کاریگەری گرنگی هەیە لە پرۆسەی گەشەکردن و گەورە بوونی جەستەدا.

کەمی ترشی فۆلیك لە لەشدا کاریگەری خراپی هەیە لەسەر دروست بوونی خوێن , بەتایبەتی لەکاتی سکپڕیدا دەبێتە هۆی ناتەواوی لە کۆرپەلەدا و هەروەها لە دایك بوونی منداڵ پێش کاتی لە دایك بوونی خۆی.
لەبەر ئەوەی ترشی فۆلیك وەکو هەموو ڤیتامینەکانی دی لە لایەن لەشەوە دروست نابێت بەڵکو , پێویستە لەرێگای خۆراکەوە وەربگیرێت , ترشی فۆلیك جگە لە سەوزە لە جگەرو دانەوێڵەو نۆك و پاقلەو نیسك و فاسۆلیادا هەیە.
ترشی فۆلیك بە ڤیتامینێکی زۆر هەستیار بەرامبەر تیشك و گەرمای زۆر دادەنرێت ,ئەگەر لە کاتی ئامادەکردنیدا ئەو سەوزانە زۆر بکوڵێنرێن یان بۆماوەیەکی زۆر لە گەنجینەدا هەڵبگیرێن ئەوا لە 90٪ ی ڤیتامینی ئەو خۆراکانە ون دەبێت.
بڕی تەواو لە ترشی فۆلیك ناتوانرێت لە رێگای خۆراکەوە وەربگیرێت , بەپێی راپۆرتی کۆمەڵەی ئەڵمانی بۆ خۆراك تەنیا یەك کەس لە هەر جوار کەسیك بڕی تەواو لەم ڤیتامینە وەردەگرێت . وەرگرتنی بڕی تەواو لەم ڤیتامینە بە پلەی یەکەم لەکاتی سك پڕیدا گرنگی زۆری هەیە جونکە کۆرپەلە (Embryo) پێویستی زۆری بە ترشی فۆلیك هەیە بۆ گەشەکردن و گەورەبوونی کاتێك کە لە

سکی دایکیدایە.

وەرنەگرتنی بڕی تەواو لە ترشی فۆ لیک کار دەکاتە سەر زوو لە دایك بوونی کۆرپەلە پێش کاتی لە دایك بوونی خۆی و دەشبێتە هۆی ناتەواوی لە شەویلگەو مەلاشوی کورپەلە داو هەروەها هۆکارێکیشە بۆ ناتەواوی لە دڵ و دەمارە بۆریدا کە بە (پشتی کراوە) دادەنرێت.

لە ئەڵمانیادا ساڵانە نزیکەی 800 منداڵ لە دایك دەبن کە

ماوەیەك پێش سکپڕی وەرگرتنی بڕی تەواو لەم ترشە گرنگی زۆری هەیە، چونکە کەناڵی دڕکە پەتك (دەمارە بۆری) کە لە وێوە دەماخ و دڕکە پەتکی ئیمبریۆ گەشە دەکەن، دوای 22-28 هەفتە دادەخرێت , کە لەم ماوەیەدا زۆربەی ژنان هەر ناشزانن کە سکیان پڕە. ئەو ژنانەی کە ئارەزوی سك پڕبونیان هەیە و لە بەرنامەیاندایە و لە ژێر چاودێری پزیشکدان پێویستە هەر لە سەرەتاوە بڕی پێویست کە نزیکەی 400 میکرۆ گرام لە ترشی فۆلیك لە دەرمانخانەکان وەربگیرێت و بەکار بهێنرێت بۆ پڕ کردنەوەی بڕی پێویست لە لەشدائەمەش بە پێی تازەترین ڕێنمایی دەبێت چوار هەفتە پێش دروست بوونی سکەکەو وە لە سێ مانگی سك پڕیدا بەکار بهێنرێت.پرۆفیسۆر کلاوس ئەوەشمان پێ ڕادەگەیەنێت کە بە پێی تازەترین توێژینەوە کە ئەو ماوەیەش بەس نیە بۆ پڕکردنەوەی بڕی تەواولە پێویستی لەش لە ترشی فۆلیك , هەر بۆیەشە کە پسپۆڕان و شارەزایان لەو بوارەدا ئامۆژگاری ئەوەمان

ناتەواوی لە دەمارە بۆریاندا هەیە هەر بۆیەشە پێویستی ئەو بڕەی کە لە خۆراکەوە وەردەگیرێت بۆ منداڵ و گەورە دانراوە رۆژانە بە بڕی نزیکەی 400 میکرۆ گرامە. بڕی پێویست لە ژنانی دوو گیانداو ئەوانەشی کە شیری خۆیان دەدەنە منداڵەکانیان بۆ 600 میکرۆ گرام زیاد دەکات. بە

دەکەن کە لای کەم 12 هەفتە پێش سك پڕ بوون بە بڕی 400 میکرۆ گرام بە شێوەی ئامادەکراو وەر بگیرێت. و ئەو ژنانەی کە بەرنامەیان نییە بۆ سك پڕبوون و لە ماوەیەکی زۆر کورتدا بڕیاری دروست کردنی منداڵ دەدەن ئەوا پێویستە ئەو بڕە بۆ 800 میکرۆ گرام لە رۆژێکدا

زیاد بکرێت، بە پێی قسەو توێژەرەوانی خۆراك وەرگرتنی ئەم بڕەش دەبێتە هۆی پاشەکەوتی بڕی تەواو پێویست لەم ڤیتامینە لە خانەو شانەکانی لەشدا لە ماوەی چوار هەفتەدا. "بە پێی قسەی دکتۆر ئەندریاس پانتە" پسپۆر لە بواری نەخۆشیەکانی ژنان و منداڵ بووندا پێی وایە کە تەنیا لە 30٪ ژنان ئەوانەی کە ئارەزووی منداڵ دەکەن و لەژێر چاودێری پزیشکدان لە کاتی خۆیدا ترشی فۆلیك بەکار دێنن، چونکە تا ئێستاش گرنگی ئەم ڤیتامینە بۆ گەشەی کۆرپەلە لای زۆربەی دایکان ئاشکرا نییە. هەندێك لە پسپۆرانی منداڵ داوای ئەوە دەکەن کە هەر لە بنەڕەتدا دەبێت ترشی فۆلیك تێکەڵ بە نان بکرێت بۆ ئەوەی ناتەواوی و نەخۆشی لە ئەنجامی کەمی ئەم ڤیتامینە لە منداڵاندا کەم بێتەوە ئەگەر چی هەندێك لە بەرهەمهێنەرەکان تێکەڵی شیر و خوێی دەکەن. لە وڵاتانی وەکو کەنەداوو USA و هەنگاریا کە پەیڕەوی ئەم کارە دەکەن و ترشی فۆلیك تێکەڵ بە خۆراك دەکەن، دەبینرێت

کە ڕێژەی لە دایك بوونی منداڵ لە بوونی ناتەواوی لە دەمارە بۆری و بوونی قلێش و درز لە مەلاشوو پوکدا بە ڕێژەیەکی بەرچاو کەمترە. ترشی فۆلیك بە تەنها بۆ ژنانی دوو گیان گرنگ نییە بە بەڵگە سەلمێنراوە کە کەمی ئەم ڤیتامینە بە یەکێك لە هۆیەکانی نەخۆشی ژێرپەنجەو

خەمۆکی و خلەفان و نەخۆشیکانی دڵ و لوولەکانی خوێندا دادەنرێت بەتایبەتی لەم چەند ساڵانەی دواییدا ئەوەی کەجێی گفتوگۆی زانایانە ئەویش ئەوەیە کە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان یەکێك لە هۆکارەکانی دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ترشی فۆلیك لە لەشدا، چونکە ئەم ڤیتامینە لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی Vitamin B دا بەشداری دەکات لە ڕوخاندن و لەناو بردنی (Homocystein) کە ماددەیەکی زیان بەخشە بۆ لوولەکانی خوێن و لە کاتی زیندە چالاکی لەشدا دروست دەبێت و ئەم ماددەیە بە یەکێك لە هۆکاری نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن دادەنرێت. چونکە لەکاتی کەمی ترشی فۆلیك لە لەشدا ئەم ماددەیە لە خوێندا کەڵەکە دەبێت و دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. لەبەر ئەوەی کە کەمتر ڕەچاوی ئەوە دەکرێت ڕۆژانە پێنج چار سەوزەو میوە بخورێت پێویستە ئەوانەی کە نەخۆشیان هەیە لە لوولەکانی خوێن و دڵدا بڕی تەواو و پێویست لە Vitamin B وەربگرن و بەمەش مرۆڤ دەتوانێت بە ڕێژەی لە 25٪ خۆی لە نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن دوور بخاتەوە، کە ئایا لای ئەوانەشی کە تەندروستیان باشە، بەڵام ڕێژەی Homocystein یان بەرزە هەمان کاریگەری هەیە وەرگرتنی ئەم ڤیتامینە بە بڕی زیادەو و هەروەها دەوری کاریگەری هەیە لە دوور کەوتنەوەی نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن؟ ئەوا پێویستە توێژینەوەی زیاتر بکرێت بۆ ئەم مەبەستە.بەڵام ئەوەی کە زۆر ڕوون و ئاشکرایە ئەوەیە کە لەو کاتەوە کە ترشی فۆلیك تێکەڵ بە خواردن دەکرێت لە ئەمەریکاو کەنەدا ڕێژەی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن و جەڵدەی دەماخ کەمتر بۆتەوە.

سەرچاوە گۆڤاری vive ئەڵمانی ژمارە 15

مرۆڤ و ڕەنگەکان

پەری حەمە میرزا

ڕەنگەکان تەنها بۆ جوانکاری و سەیرکردن وچێژوەرگرتن نییە، بەڵکو کاریگەری زۆریان لەسەر سەرجەم ئەندامەکانی لاشەی مرۆڤ هەیە بەتایبەتی لەسەر هەستەوەرەکان وەکو هەستی (بیستن، بینین، چەشتن، بۆنکردن...هتد).

کاتێک ڕادەوەستین سەیری دیمەنی جوانی خۆرئاوابوون دەکەین و لەکاتی خۆرهەڵهاتن و سەیرکردنی ئاسمانی بەهارو زستان و لە پایزدا سەیری دیمەنی درەختەکان دەکەین کە چۆن گەشەدەکەن و سەرتاپا لەبەهاردا بەرگی سەوز دەپۆشن و دیمەنی ڕەنگاوڕەنگی گەڵاکانی لەپایزدا ئەمانە هەموویان سەرنجمان ڕادەکێشن ، ئێمە نازانین چۆن کاردەکاتە سەر ئەندامەکانمان و کاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستی و باری دەروونیمان ڕەنگەکان یەکێکن لە هۆکارەکانی تەندروستی و لەهەمان کاتیشدا هۆکارن بۆ هێورکردنەوەی دەروون و ئاسودەیی دەرونی، هەموو کەسێک ئارەزووی ڕەنگێک یان چەند ڕەنگێک دەکات، هەر لەوێشەوە، دەتوانین دەستنیشانی باری تەندروستی و دەروونی و شیکردنەوەی کەسێتی بۆ بکەین، هەروەها ئەستێرەکانیش کاریگەریان هەیە بۆ سەر مرۆڤ لە ڕێگای ئەو تیشکانەی کەلێیانەوە دەردەچێت و بەمرۆڤ دەگات، بەڕادەیەک کاریگەرییان هەیە لەسەر بونیادی پێکهێنانی لاشەی مرۆڤ لەساڵە سەرەتاییەکانی تەمەنیەوە وکاریگەری لەسەر سوڕی خوێن و ئەندامەکانی دیکەش هەیە.

ڕەنگە سەرەکییەکان:

ئاشکرایە ڕەنگە سەرەکییەکان بەپێی پێوەری ئەندازیاری هەشت ڕەنگە کەبریتین لەڕەنگەکانی پەلکەزێڕینە، پاشان چەند ڕەنگێکی دیکەیان لێوە دروستبووە، هەموو ڕەنگەکانیش هەر یەکەیان دەچێتە ڕیزبەندی خۆیەوە واتە یان دەچێتە ڕیزی ڕەنگە کراوەکان و یاخود ڕەنگە تۆخەکان و کۆتایی ڕەنگەکان بە سپی دێت، ڕەنگەکانیش بە پێی پێوەری ئەندازیاری ئەمانەن (سور، زەرد، نیلی، شین، سەوز، وەنەوشەیی، شێلەیی، پرتەقاڵی).

هەریەکێک لەو ڕەنگانە چەندەها ڕەنگی دیکەی لێ دەبێتەوە و هەر یەکێکیشیان کاریگەری جیاوازی لەسەر لایەنی تەندروستی لاشەیی دەرونی مرۆڤ هەیە.

زانایان بەچەندەها توێژینەوە کاریگەری ڕەنگەکانیان سەلماندووە لەسەر گیانداران و چەندەها تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەنجامداوەو ڕاستی توێژینەوەکانیان دەرخستووە.

هەروەها چەندەها تاقیکردنەوەشیان لەسەر مرۆڤ

ئەنجامداوەو بۆیان دەرکەوتووە ئەو مرۆڤانەی بۆماوەیەکی زۆر دەمێننەوە لەژێر تیشکی سوردا زۆر زوو تورە دەبن و هەڵدەچن، و چارەسەریشیان بەوە دەکرێت کە بۆ ماوەیەك بدرێتەبەر رەنگی وەنەوشەیی بۆئەوەی باری دەرونیان ئاسایی ببێتەوە.

یەکێك لە توێژەوەرەکان دەڵێت، روناکی کەم کاتێك کەبەبەرچاودا تێپەڕدەبێت ماسولکەکان بەهێزدەکات، بەمەرجێك مرۆڤ زۆر لەبەر ئەو روناکییەدا نەمێنێتەوە، چونکە زۆر بەرکەوتن دەبێتەهۆی ماندووبوون و کاردانەوەی باشی لەسەر تەندروستی مرۆڤ نابێت.

رەنگی سەوز بۆ هێورکردنەوەی باری دەرونی و جەستەیی مرۆڤ بەکاردەهێنرێت و رەنگێکی هێمنەو دڵخۆشکەرە. رەنگی گەڵای درەختەکان و گیای دەشتەکان هەمووی سەوزن زۆربەی رەنگی شتە سروشتیەکان سەوزن، هەربۆیە دەبینین مرۆڤەکان بۆ بەسەربردنی کاتێکی خۆش و هێورکردنەوەی دەرونیان رووە لە دەشتایی و کێلگەو باخچەو شاخەکان دەکەن. زەوی بەرەنگی سەوزو رەنگەکانی دیکەش بەشێوەیەکی جوان وگونجاو رازاوەتەوە وەك رەنگی گوڵ و گوڵزارو باڵندە و پەپوولە و رەنگی ئاسمان و دەریاکان.

پێناسەی رەنگەکان:

رەنگ ئەو وشەیەیە کە وێنەگرو نیگار کێش و ئەوانەی کار بەرەنگ دەکەن بەکاریدەهێنن و مەبەستیان ئەو مادە کیمیاییەیە کە بۆ دروستکردنی رەنگ بەکاردێت واتە (بۆیاخ).

بەڵام زانایانی فیزیا جیاکاری دەکەن لەنێوان بۆیەی رەنگاورەنگ و رەنگ خۆیدا مەبەستیشیان لەرەنگ ئەو تیشکە رەنگاورەنگانەیە کەلەشتەکانەوە پێچەوانە دەبنەوە بۆ چاو، دەتوانرێت پێناسەیەکی گشتگیر بۆ رەنگ دابنرێت و بوترێت کاریگەرییەکی فسیۆلۆژییە لەسەر تۆڕی چاو نێتز لەمادەیەکی رەنگکراوەبێت یاخود لە روناکییەکی رەنگاورەنگەوە بێت. ئەو زۆر هەستیارەو هیچ بونێکی لەدەرەوەی کۆئەندامی مێشکی زیندەوەران بەتایبەتی مرۆڤ نییە.

شتەکان تایبەتمەندییەکیان هەیە ئەویش هەڵمژینی هەندێك لە تیشکی روناکییە، پاشان دانەوەی و پێچەوانەکردنەوەیەتی بەچەند لایەکداو رووبەرووی چاو رووی شتەکان ئەورەنگەوەردەگرن کە تیشکەکانی پێچەوانە دەکەنەوە، بۆنمونە رووی دەرەوەی شتێك سوور دەنوێنێت بەهۆی ئەو روناکییەی کەوتۆتەسەری و ئەویش تیشکە رەگاورەنگەکانی روناکییەکەی هەڵمژیوە تەنها رەنگی سور نەبێت کەداویەتیەوە لەچاومان، چاویش ئاراستەی مێشکی دەکات بەهۆی چەندەها ملولەی دەماری تایبەت بەرەنگی سورەوە.

لەوێشەوە هەستکردن بەرەنگەکان پەیدادەبێت، لێرەدا روون دەبێتەوە کەچۆن ئەو مرۆڤانەی دووچاری کوێری رەنگەکان بوون (واتە بەرەش و سپی دەبینن) ملولە دەمارییەکانیان کەمە، یاخود کەم و کورتی هەیە لەو دەمارانەدا کە تایبەتن بەرەنگەکان، هەربۆیە هەست بەرەنگەکان ناکەن.

بازنەی رەنگەکان:

رێگای زۆر هەیە بۆ رێکخستنی رەنگەکان لەو رێگایانەش (بازنەی منسل) بۆ رێکخستنی رەنگەکان کەبریتی یە لەپێنج رەنگی سەرەکی و پێنج رەنگی تێکەڵکراو بەم شێوە.

1. زەرد
2. سەوز
3. شین
4. مۆر
5. سور

رەنگە تێکەڵکراوەکانیش کە بریتین لە تێکەڵکردنی دوو رەنگی سەرەکی:

شینی سورباو	سور +مۆر
وەنەوشەیی	سور+شین
پرتەقاڵی	زەرد+سور
سەوزی کراوە	زەرد+سەوز
کاهی	شین+سەوز

لەبازنەی (شفریل) رەنگی سورو پرتەقاڵی و تەنانەت زەردیش بەرەنگە گەرمەکان ناوزەد دەکرێن و رەنگی شین و هاوشێوەکانی بەرەنگە ساردەکان ناودەبرێن، لەوانەیە ئەم ناونانە بەهۆی هۆکاری دەروونی و فسیۆلۆژییەوە بووبێت، رەنگە سورەکان رەنگی خوێن و ئاگرە کە سەرچاوەی گەرمی و ژیانن هەر بۆیە رەنگەکانیان ناوبراوە بەرەنگە گەرمەکان، بەڵام رەنگە ساردەکان واتای هێمنی و ساردی دەگەیەنن وەکو رەنگی ئاسمان.

بازنەی رەنگەکان ئەوەمان نیشان دەدات کەبەرامبەر هەر رەنگێك رەنگێکی دی هەیە کە دەبێتە تەواوکەری، بەپێی بازنەکە دەبینین هەتا رەنگە گەرمەکە بەرەو ساردی بڕوات

ڕەنگەکەی بەرامبەری بەپێچەوانەوەیە دەڕوات بەرەو گەرمی، دەبینین ڕەنگە بەرامبەرەکان (تەواوکەری یەکترن) زیاتر لەیەکەوە نزیکن و گونجاون پێکەوە هەروەك لەم بازنەیەدا دەبینین کەبەسێ ڕەنگی سەرەکی لاکانی دروستکراوە کەرەنگەکانی زەردو سورو شینە.

ڕەنگە سەرەکییەکان و کاریگەرییان لەچارەسەر کردندا:

ڕەنگی سور:

ڕەنگی سور بەگەرما تیشك دەداتەوە نیشانەی ئاگرە ڕەنگی ئەستێرەی (مەریخ)ە.

دادەنرێت بەسەرچاوەی چالاکی و جوولەو کۆئەندامی مێشك چالاك دەکات، تەندروستی دەگەڕێنێتەوەو کردارەکانی ناو لاشە چالاکتر دەکات، ژیانی پێست گەشە پێدەدات و گەشە دەدات بە ڕژێنەرەکانی ناو لاشە، وزەی ڕەنگی سور کاریگەری زۆری هەیە لەسەر پاکراگرتنی ئیسکەکان و هەروەها ڕەنگی پێستیش

ئەگەر مرۆڤێکی خەمبارو دڵگران و لاواز دابنێیت لە ژورێکدا ڕەنگی کەلوپەل و تاقمی نیشتنەکەی سوربێت و بەرەنگێکی سور ڕوناك کرابێتەوە، دەبینیت دەحەوێتەوەو نیشانەی باشتر بوون و ئارامی لێدەرەکەوێت، بەڵام دەبێت زیادەڕەوی نەکرێت لەچارەسەر کردنی نەخۆش بەم ڕەنگە، چونکە کاردانەوەی باشی نابێت. تیشکی ڕەنگی سوور کاریگەری لەسەر هەڵگرتنی خوێنی پاك و گواستنەوەی بۆ ئەو ئەندامانەی کە بەرێکەوتووەهەیە،هاوکاری دروستکردنی خرۆکەی سوور دەکات پاڵەپەستۆی خوێن ڕێکدەخات و بەرگری زیاددەکات، هەروەها دەتوانرێت بۆ لابردنی سووربوونەوەی پێست و بۆ نەخۆشی دڕکەو مێکوتە بەکاربهێنرێت، هەروەها بۆ ئەو کەسانەش بەسوودە کە دوچاری نەخۆشی مێشکی بوون.

هەروەها بۆ نەخۆشیەکانی وەکو سورێژەو ماڵەو.. هتدبەسودە. بەڵام زۆر خۆدانە بەر ڕەنگی سوور زیاد لە پێویست دەبێتەهۆی سەر ئێشەو سووربوونەوەی چاوو توڕەبوونی زیاد لەپێویست لەهەموو ئەمانەش بەهۆی ئەوەوەیە کە کۆئەندامی مێشکی مرۆڤ زۆر زیاد بەئاگاو ورد دەبێتەوە بەهۆی ڕەنگی سورەوە.

ڕەنگی پەمەیی:

کاردەکاتەسەر مێشك، وەکو هێور کەرەوە ناسراوەو باوێشك بەمرۆڤ دەدات دەبێتەهۆی لاوازی ماسولکەکان و بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵ و هەروەها بەرگریکارێکی باشە بۆ نەخۆشی (منخولیا) بەکاردەهێنرێت بۆ پتەوکردنی خۆشەویستی نێوان دوو مرۆڤ و ئاسایی کردنەوەی باری دەروونی.

ڕەنگی پرتەقاڵی:

ڕەنگی خۆرەو ڕەنگی‌سەرەکی‌سەرەتایی ژیانەو هێز دەبەخشێت و چالاکی زیندەگی بۆ جەستە فەراهەم دەهێنێت.

ئەم ڕەنگە مرۆڤ چاك و گەنج دەکات و یارمەتی نوێکردنەوەی خانەکانی ماسولکەو مێشك دەدات و کاریگەری هەیە لەسەر تەمەن ڕاگرتنی لەش.

توانای ڕاگرتنی وزەی سێکسی هەیە و چارەسەرێکی باشە بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی میزو منداڵدان و سوڕی خوێن باش دەکات و ڕەنگی پێست جوان دەکات، و کاریگەری زۆر باشی هەیە لەسەر کۆئەندامی هەناسەو هەر لەبۆری هەناسەوە بۆ سیەکان، و بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرهەنگی (تەنگەنەفەسی) و هەناسە سواری بەکاردەهێنرێت.

ڕەنگی شین:

ڕەنگێکی ساردە، بەرگری هەوکردن دەکات و یاسای کیمیایی جەستە زیاددەکات و یارمەتی گەشە دەدات و جوڵەی

دڵ کەم دەکات و ئازاری هەوکردن کەمدەکاتەوە و یارمەتی چارەسەرکردنی هەوکردنەکە دەدات.

هاوکاری چارەسەرکردنی زۆرێك لەنەخۆشیەکان دەدات و ئازاری زۆر شوێن نایەڵێت وەك سەرئێشەو کرژبوونی ماسولکەکان و تاو ئارەقکردنەوەو ئازاری گەدەو چاو ئێشەو ئاوی شینی چاو، قورگ ئێشە.

رەنگی شین پێچەوانەی رەنگی سوورە، مرۆڤی تورەو هەڵچوو بەم رەنگە ئارام دەبنەوە و دەرونیان هێمن دەبێت.

هەروەها سودی زۆری هەیە بۆ ئەو کەسانەی کەوا دەزانن نەخۆشن لەگەڵ ئەوەشدا هیچ نەخۆشیەکیان نییە، هەروەها بۆ نەخۆشی هیستریاو هەوکردنی جگەرو هەوکردنی بۆرییەکانی هەناسەدان و دەنگ گری و سوتانەوەو رۆماتیزم و خوراندن بۆ هەر هەموویان سودی زۆری هەیە.

پەستانی خوێن ئاسایی دەکاتەوەو لایەنی سێکسی مرۆڤ ئاسایی رادەگرێت.

دەبێتەمایەی فەراهەمهێنانی خەوی سروشتی.

رەنگی سەوز:

رەنگی درەخت و سەوزاییەکانەو رەنگی هێمنی و ئارامی و حەوانەوەیە، کاریگەری هەیە لەسەر کاسەی دڵ و دەبێتەهۆی جێگیربوون و هێوربوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن. هێزو وزە بەکۆئەندامی مێشك دەبەخشێت و هۆکاری چارەسەرکردنی کەم و کورتی بینین و هیلاکی چاوەو هەروەها بۆ لابردنی ئازاری سەریش بەکاردەهێنرێت.

رەنگی زەرد:

هێمای بیرکردنەوەو تێگەیشتنە لەلای سۆفیەکان و دەڵێن، بیرکردنەوەو فیکری پیاوانی خاوەن فکر لە پێکهێنانیدا رەنگی زەرد دەنوێنێت، رەنگی زەرد وریاکەرەوەی مێشکەو گەشە پێدەری بیرکردنەوەیە بۆ نەخۆشیەکانی جگەرو تێکچونی کاری گەدە سودی لێوەردەگیرێت.

رەنگی وەنەوشەیی:

کاریگەری ئەم رەنگە وەکو رەنگی شین وایە، ئەم رەنگە بۆ خەواندنی نەخۆش (هیپنۆتیزم) بەکاردەهێنرێت و هەورەها بۆ حەوانەوەی نەخۆش و ئارامکردنەوەیان، بەکاردەهێنرێت بۆ لەناوبردنی میکرۆب و جۆرەها بەکتریا بەڵام نابێت بەهیچ شێوەیەك بەکاربهێنرێت بۆ ئەوکەسانەی تووشی نارەحەتی دەروونی بوون.

رەنگی وەنەوشەیی بەرەگی ژیان لەمێشکی مرۆڤدا بەستراوەتەوە، هەربۆیە هۆکارێکی زۆرباشە بۆ هێورکردنەوەی مێشك و زۆر باشە بۆچارەسەرکردنی رۆماتیزم و سەرئێشەو ئازاری گورچیلەو میزەڵدان و هێلکەدانەکان.هەروەها بۆ چارەسەری زۆرێك لەنەخۆشیە دەرونیەکان بەکاردەهێنرێت.

بۆ چارەسەری هەڵامەت و سەرمابوون بەکاردەهێنرێت و بۆ خەولێکەوتن باشەو بەکارهێنانی تێرامان وتێفیکرین لەرەنگی زەردهاوسەنگی جەستە فەراهەم دەهێنێت و دەبێتەمایەی گەشبینی و کاریگەری زۆر گەورەی هەیە لەسەر سەرجەم ئەندامەکانی جەستەی مرۆڤ و ژمارەیەکی زۆر لەنەخۆشیەکانی پێست چاکدەکاتەوە.

بۆچارەسەرکردنی ماندوێتی مێشك و هیلاك بوون و هاندەری ئارەزووە بۆ خواردن و لەگەڵ رەنگی ئاڵتونیدا بەکاردەهێنرێت هەروەها بۆ نەخۆشیەکانی چاویش.

پیاوانی دین و رۆژنامە وانان و پارێزەران دەتوانن تاقی دانیشتن و کەلوپەلی نوسینگەکانیان بەم رەنگە برازێننەوە بۆئەوەی هێمنی و بیرچڕی و وردبینیان پێ ببەخشێت.

رەنگی سپی:

رەنگی زیوو مانگە، رەنگێکە دەروون پاکدەکاتەوە و خۆشی بەرۆح دەبەخشێت و رەنگێکی رۆژییەو هێزو وزە دەبەخشێت ئارەزووی ئاهەنگ گێران و دربڕینی خۆشی دەبەخشێت هەربۆیە بۆ شایی و ئاهەنگەکان بەکاردەهێنرێت

و هێمای پاك و بێگەردییە.

ڕەنگی سپی شانەکانی مێشك نوێ دەکاتەوە بەتایبەتی ئەوانەیان کەڕاستەوخۆ بەهۆشیارییەوە پەیوەندن، هەروەها دڵەڕاوکێ و شڵەژان کەم دەکاتەوەو جەستە بەهۆی دڵۆپە تەنکە ناسکەکانەوە پاك دەکاتەوە.

سەرجەم ڕەنگەکان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان بەکاردەهێنرێت، هەریەکەیان بۆچەند نەخۆشیەك بەسوودەو کاریگەرییەکانیان لەڕێگای چاوەوەو هەناسەدان و دڵەوە دەردەکەون.

بەکارهێنانی ڕەنگەکان لەنەخۆشخانەکاندا:

ئێمە بەردەوام بەشەپۆلی کەهرۆموگناتیسی دەورە دراوین وەزەو ڕەنگەکانیش بەشێکی بچوك پێکدەهێنن تیایدا، هەموو تیشکە کەهرۆموگناتیسیەکان نابینرێن بەچاوی ئاسایی هەر لەبەرزترین خەرمانەی ڕوناکیەوە هەتا تیشکە گەردونیەکان و شەپۆلەکانی ڕادیۆو...هتد لەگەڵ جیاکاری باوەڕی خەرمانەی ڕوناکی.

ڕوناکی ... ڕۆشناییەوە، لەڕووی فیزیاییەوە سێ ڕەنگی هەیە ئەوانیش (سور، سەوز، شینی وەنەوشەیی) بەڵام لەلایەنی کیمیاییەوە ڕەنگەکان لەبۆیەو تێکەڵکراوەکانەوە دەست دەکەوێت وسێ ڕەنگی سەرەکی زەردوشین و ... تێکەڵاوبوونی ئەم دوو ڕەنگە ڕەنگی سێیەممان دەست دەکەوێت ڕەنگە ... هەستپێکراون و کاریگەری و ئامادەبار هەیە لەگەڵ ئەندامەکانی جەستەو دەرووندا.

ئامانجی سەرەکی نەخۆشخانەکان چارەسەرکردنی نەخۆشەکانە، هەربۆیە ڕەنگی شین و سەوز بەکاردەهێنرێت ڕەنگە گەرمەکان لەژووری بوژانەوە بەکاردەهێنرێت و ڕەنگە ساردەکانیش بۆ ژوورە ئاساییەکانی نەخۆشخانە بەکاردەهێنرێت.

پێویستە ئەو شوێنەی کەبەردەوام نەخۆش سەیری دەکات وەکو بنمیچی ژوورەکان ڕەنگی سپی نەبێت ئەو ڕەنگانە بەکاربهێنرێت کە چاو هیلاك ناکەن، چونکە نەخۆش بوماوەیەکی زۆر ڕاکشاو سەیری سەرووی خۆی دەکات.

بۆ ژووری نەشتەرگەری بۆئەوەی چاوی پزیشکەکان باربرووبێت لە ماندووبوون ڕەنگی سەزوی شین باو بەکاردەهێنرێت.

بەشێوەیەکی گشتی ڕەنگە کراوەکان دڵخۆشمان دەکەن و ئارامی بەدەروون دەبەخشن، بۆنمونە ڕەنگی پەمەیی خوش دەبەخشێت، بەڵام ڕەنگی ڕەش مرۆڤ دڵتەنگ دەکات و ڕەنگە گەرمەکان جوڵێنەرو ورپاکەرەوەی دەروونن، بەڵام ڕەنگە ساردەکان هێورکەرەوەو حەوانەوەو ئارامی دەبەخشن بەمێشك و دەروونی مرۆڤ.

هەربۆیە دەبێت لەنەخۆشخانەکاندا زۆر بەوریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ڕەنگەکاندا بکرێت، بەتایبەتی نەخۆشخانەکانی تایبەت بەنەخۆشیە دەرونیەکان و نەخۆشخانەکانی منداڵان، چونکە منداڵ زیاتر ڕەنگەکان کاریگەری هەیە لەسەر دەرونیان و لەوێشەوە کاریگەری لەسەر جەستەی بەگشتی دەبێت.

ڕەنگەکان و کەسێتی:

دەتوانین بەهۆی ڕەنگەکانەوە کەسێتی مرۆڤ دیاری بکەین و بزانین لەگەڵ چ جۆرە کەسێتیەکدا مامەڵە دەکەین، هەر ڕەنگێك لە ڕەنگەکان تریەی تایبەتی خۆیان هەیەکە ئارەزوو سروشتی و کەسێتی مرۆڤەکە دیاری دەکەن.

دەتوانیت لەڕێگای ڕەنگی تایبەتی کەسەکانەوە کەسێتیان دیاری بکەیت، بۆ نمونە ئەوانەی ڕەنگی سەوزیان بەلاوە پەسەندە کەسێتیان بەم جۆرەیە(وریاو تێگەیشتون و ... و ... و سوپاس گوزارن).

خاوەن ڕەنگی پرتەقاڵی (ڕوون و دیارن و لەلایەنی کۆمەڵایەتیەوە دامەزراون و متمانەیان بەخۆیان هەیەو پەلە دەکەن و جێگرو بەردەوامن لەسەرکاری خۆیان).

خاوەن ڕەنگی شین (ڕاستگۆن و پێشبینیان باشەو هەستیارو ... ئارام و لەسەرخۆن و ڕێکخستیان باشەو دەرەووی کارکردنیان کەمە زوو لەهەڵەکانیان پەشیمان دەبنەوە).

لەکۆتایی دەڵێین چارەسەرکردن بەڕەنگەکان شارەزایی ... دەوێت و مرۆڤ دەتوانێت لەیەك کاتدا سود لەچەند ڕەنگێك ببینێت بۆ چارەسەری نەخۆشی و وەگرانتنی باری دەروونی، بەگشتی سەرجەم ڕەنگە سروشتیەکان هەریەکەیان بەئەندازەی دیاریکراو سودی زۆریان بۆ مرۆڤ هەیە. هەربۆیە شارەزا بوون لەم بوارەدا سوودو ... ئەوونی لێدەکەوێتەوە.

سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

1. فن الصفحة و طول العمر و التداوي بالالوان

عبدالرؤوف حمزة

2. شفاء بالطاقة الحيوية الذاتية والكونية التي أوجدها الخالق

هيلدا موصللي نعيم

3. الطب البديل مهند الطباخ

ڕۆبۆت و نەشتەرگەری پرۆستات

دکتۆر بەهجەت یەحیا

پاش بەئەنجامدانی نەشتەرگەری بڕینی پرۆستات، بەبەکارهێنانی پێبینینی ناوکی Laparoscope لە نەخۆشخانەی زانکۆی تۆرنتۆ (تۆم) – کە ناوی ڕاستەقینەی خۆی نییەرایگەیاند کە ئەم نەشتەرگەرییە زیاتر لە (4 5) کاتژمێر دەخایەنێت، بێجگە لە کاریگەرییە لاوەکیەکانی نەشتەرگەرییەکە، تۆم پەیوەندی بە پزیشکەکەیەوە کرد و باسی لەنیگەرانی خۆی کرد سەبارەت بەو نەشتەرگەرییە، ئەویش پێی وت کە خوێندویەتیەوە لە ئینتەرنێتدا کە نەشتەرگەری پرۆستات لە ڕێی ئامێرێکی خۆکردەییەوە دەکرد کە زۆر ورد و کەم وێنەیە، لە تەکساس پزیشکێك بەکاری دەهێنێت، ئەگەر تێچوونەکەی زۆرە... تۆم لەڕێی ئەنتەرنێتەوە بەدوای زانیاریەکاندا گەڕا، بینی چەندین نەخۆشخانە ئەو نەشتەرگەرییە بەئەنجام دەدەن، لە ڕووی ئامێرێکیشەوە تێبینی کرد کە ئامێری داهاتووی ئەو نەشتەرگەرییە، لەبەر ئەوە بە خێرایی بڕیاریدا نەشتەرگەرییەکەی بۆ بکرێت، کە ناکامێکی سەرنجڕاکێشی هەبوو، کارەکە تەنها دوو کاتژمێر و نیوی خایاند و دەیتوانی پاش چەند کاتژمێرێکیش لەو نەشتەرگەرییە نزیکەی سەد مەتر بە پێ بڕوات و ڕۆژی دواتر لەوە زیاتریش بە پێ بڕوات نۆ ڕۆژی دواترو دوای لابردنی سۆندەکە – Catheter ئۆتۆمبێلەکەی لێخوڕی و بەرەو ماڵ گەڕایەوە.

کەواتە ئەمجۆرە نەشتەرگەرییە چییەو کەی

دەستی پێکردووە کامەیە سودەکانی و جیاوازی لەگەڵ نەشتەرگەرییەکانی دیکەدا چییە؟ لێرەدا هەوڵ دەدەین بە زمانێکی سادە باسی لێوە بکەین.

پرۆستات چی یە؟

پرۆستات گلاندێکی نێرینەیە، دەکەوێتە ژێر میزەڵدان و نزیکە لە کۆمەوە، بەبۆری میز دەورە دراوە، کەئەویش بەژمارەیەکی زۆر لە شانە دەمارو بۆرێچکەی خوێن دەورەدراوە، ئەرکەکەی لە سەرەتای تەمەندا بریتییە لە زۆربوون، گەرچی لە قۆناغی چوونە تەمەنەوە زۆرجار دووچاری نەخۆشی دەبێتەوەو مەترسی لە ژیانی مرۆڤدا دروست دەکات.

شێرپەنجەی پرۆستات و نەشتەرگەری:

پرۆستات وەك هەر ئەندامێکی دیکەی لەش دوچاری کەموکوڕی دەبێتەوە، نەخۆشی سەرەکی ئەم گلاندە گەورەبوونی قەبارەکەیەتی،کەخۆی بەقەبارەی گوێزێکە،دواتر هەوکردن و مەترسیدارترینیش شێرپەنجەیە، بەپێی ئامارێك لەکەنەدا زیاتر لە بیست هەزار کەس لەساڵێکدا دوچاری دەبن، ڕێنمایی نزیکەی هەشت هەزاریان دەکرێت بۆ بەئەنجامدانی نەشتەرگەری و بڕینی، ڕێگەی باوی نەشتەرگەرییەکەشی کردنەوە یان نەشتەرگەری کراوەی پێدەڵێن، کەبەدرێژایی (20 15سم) لەژێرناوك دەکرێتەوە تاوەکو نەشتەرکار توانای بینینی پرۆستاتی هەبێت، هەرچەندە ئەمەنەشتەرگەرییە ئازار بەکەسی نەخۆش دەگەیەنێت و چەندین کاریگەری لاوەکی لێدەکەوێتەوە وەك میزە چۆڕکێ و میزگیران، ماوەیەکی زۆریشی دەوێت بۆ سارێژبوون و چاکبوونەوە، بەڵام ماوەیەکی زۆر بەکارهێنراوەو ئێستا ڕێگەیەکی دیکە جێگەی دەگرێتەوە کەبریتییە لەنەشتەرگەری بەکارهێنانی (ناو بینی ناوەکی – Laparoscope)، ئەم ناوەش لەبەرئەوەیە پرۆستات دەبڕێت بەم ناوبینە ناوەکییە- Prostatectomy Laparoscopic LRP Radical)، ئەم ڕێگەیە پێویستی بەبڕینی جێگەیەکی زۆر بچوکە بۆخستنەناوەوەی کامێرایەکی بچوك، نەخۆش پاش نەشتەرگەری بەم ڕێگەیە ماوەیەکی زۆر کەم لەنەخۆشخانە دەمێنێتەوە، ئازارەکەشی کەمترە.

بەڵام چەند بەربەستێك لەم پرۆسەیەشدا دروست دەبن، ئەویش لەبەرئەوەی تەنها یەك کامێرا بەکاردێت، دووماوە یان دوودووری دەبینرێت و سەرکەوتنی پرۆسەکە دەکەوێتەوە سەر پەی بردن و شارەزایی نەشتەرکار بە قوڵایی، د. دێڤید سەمەدی، بەرێوەبەری نەشتەرگەری

ڕۆبۆت لە بنکەی نەشتەرگەری لە کۆلۆمبیا- نیویۆرك دەڵێت: سەرەڕای نەشتەرگەرییە سەر رووەکان ئەو ئامێرانەی سەرە دووفاقی ئەبزاوو رەقیان هەیە دەبێتە ڕێگر لەبەردەم لێزانی نەشتەرگاردا.

ڕۆبۆتی داڤنشی:

بۆ زاڵبوون بەسەر کۆسپەکانی پێشوودا، توێژەران سیستمی ڕۆبۆتێکی نەشتەرگەرییان دۆزییەوە کە پێی دەڵێن (داڤنشی) لەساڵی (1999) داو لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی خۆراك و دەرمانەوە FDA ساڵی (2000) ڕێگەی بەکارهێنانی پێدرا لە پرۆسە نەشتەرگەرییەکانی دڵ و چاندنی گورچیلەو دەرهێنانی منداڵدان، لە مایسی (2001) یشدا بۆ بڕینی پرۆستات بەکارهێنرا.

داڤنشی پێکهاتووە لەکیبۆردی کلیلەکانی نەشتەرگارو ئەو عەرەبانەیەی ڕۆبۆتەکەیەو نەخۆش دەچێتەسەری، ئامێری بینینی بەجۆرێك جێگیر کراوە کەنەشتەرگار بەبێ ئەوەی پەنجەی بەر نەخۆش بکەوێت نەشتەرگەری دەکات، نزیکەی (5سم) لەخوارووی ناوکی نەخۆش دەبڕڕێت، دەستەکانی ڕۆبۆتەکە لەو ڕێگەیەوە دەچێتە ناوەوە، نەشتەرگار سێ دووری دەبینێت، ئامێرەکانیش کە دەستەکانی ڕۆبۆتەکەن پرۆستاتەکە دەگرن و دەیبڕن و جێگەکەی دەسڕنەوە و سارێژی دەکەن، هەر لەو (5سم) ەوە پاش ئەوەی پرۆستاتەکە دەخرێتە کیسەیەکی لاستیکییەوە و سەری دادەخرێت تاوەکو خانە شێرپەنجەییەکانی لێوە دزەنەکەن و دەریدەهێنن، برینە بچوکەکە سارێژ دەکەن و کۆتایی بەنەشتەرگەرییەکە دێت.

دووچاربووانی شێرپەنجەی پرۆستات لەم پرۆسەی ڕۆبۆتەدا 14٪ بەختەوەرترن لەچاو پرۆسەکانی دیکە، توانای زاڵبونیان بەسەر میزکردندا کەئاسایی بێت پاش (44) ڕۆژ دەبێت، واتا زیاتر چوارئەوەندەی نەخۆشەکانی نەشتەرگەری باوو ئاسایی، چالاکی سێکسیشیان لەپاش (11) مانگ دەبێت، ڕێگەی ئاسایی پاش (2) ساڵ، وەك توێژینەوەیەکی بەراوردی ئاماژەی بۆکردووە.

LRP لەبری ڕۆبۆت لە نەشتەرگەریدا بەکاردێت لەناوچەی ئەنتاریۆ، ئەدمونتون و چەند شارێکی دیکەی کەنەدا، د. مایکل هوگارت دەڵێت: ئاسان نیە نەشتەرگاران فێربن کەچۆن نەشتەرگەرییەك بەئەنجام بدەن و کەمتر دەستەکانیان لە پرۆسەی پێبینی ناوەکی بەکاربهێنن. هەرچی (د. لورنس) ە دەڵێت: هەتا ئێستا زانیاریمان دەربارەی جیاوازی گرنگ نیە لەڕووی ئەوەی بەسەر نەخۆشدا دێت. بەڵام سودی پرۆسەکە بە یاریدەی ڕۆبۆت وەك (د. ستیفن باوتلەر دەڵێت: ئێمە دەتوانین جێگەکە بەگەورەکردنی (10-12) ئەوەندە ببینین، ئەوەش بوارمان دەدات پرۆسەکە وردتر لەچاو پرۆسەی کردنەوەی سك (ئاسایی) بەئەنجام بدەین.

د. توماس سەبارەت بە ڕۆبۆتەکە، دەڵێت: ئامێری داڤنشی یاریدەی داوین نەشتەرگەرییەکانی شێرپەنجە بەسەرکەوتویی بەئەنجام بدەین.

ڕۆبۆتی داڤنشی تاکە ڕۆبۆتێکە کەلەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو کەنەداو هەندێك شوێنی دیکە بەکاردەهێنرێت، تائێستا زیاتر لە (3000) نەشتەرگەری بڕینی پرۆستاتی بەئەنجام داوە، بەتایبەتیش لەبوونی شێرپەنجە لەو ئەندامانەی لەشدا، بەرای زۆربەیان ئەم ئامێرە بەرزترین ئاستی سەرکەوتنی بەدەست هێناوە، لەڕووی چالاکی زایەندیشەوە (97٪) نەخۆشەکان ئاسایی بوون و دووچاری گرفت نەبوون.

تایبەتمەندییەکانی ئەم ڕۆبۆتە:

1. زۆر کەم زیان بە شانەکان دەگەیەنێت.
2. زۆرکەم خوێن لەنەخۆش دەڕوات و پێویستی بەبەخشینی خوێن نابێت.
3. مانەوەی کەم لەنەخۆشخانەدا.
4. پاك و خاوێن و زوو گەڕانەوە بۆ چالاکی ڕۆژانە. (دووهەفتە بەڕۆبۆت بەرامبەر دوومانگی کردنەوە).
5. برینی لێوە دروست نابێت.
6. دڵنیا بوون لەدەربازبوونی لەخانەی شێرپەنجەیی لە (91٪ بە ڕۆبۆت و 76٪ بەڕێگەی کردنەوە).
7. پاراستنی ئەو دەمارو ماسولکانەی بەسەر میزەڵدان و ڕەپ بووندا زاڵن.

نزیکەی (300) ئامێری خۆکردەیی (ڕۆبۆت) لەئەمریکا هەن، هەندێك ئامێریش لەبەریتانیاو فەڕەنساو هۆڵەندەو بەلجیکاو چەند وڵاتێکی دیکە، دوو ئامێر لەکەنەدا، یەکێك لەلەندەن- ئەنتاریۆ و ئەوی دیکە لە مۆنتریاڵ.

ئایا ئێمە بەڕێگەوەین بۆ بینینی ڕۆبۆتەکە لەنەخۆشخانەکانی کەنەدا بۆ بڕینی پرۆستات بەشێوەیەکی دڵنیاو کاریگەرو بەبێ ئازارو بەماوەیەکی کورت؟ دیارەکەسێکی وەك (تۆم) دەزانێت سودەکانی ئەم ڕۆبۆتە چییە...

ڕۆشنا ئەحمەد وەرچەی کردوە

سێگۆشەی بەرمۆدا گەشتێك بۆ مردن

دکتۆر محەمەد خەلەف

سێگۆشەی بەرمۆدا دەکەوێتە خۆرئاوای ئۆقیانووسی ئەتلەنتی بە ئاڕاستەی باشووری خۆرهەڵاتی ویلایەتی فلۆریدای ئەمریکی. ئەم ناوچەیە لە شێوەی سێگۆشەیەکدایەو لە کەنداوی مەکسیکەوە لە خۆرئاوا درێژ دەبێتەوە بۆ دوورگەی لیورد لە باشور و پاشان بەرەو بەرمۆدا کە بریتیە لە کۆمەڵێك لە دوورگەی بچوك، دواتر بەرەو کەنداوی مەکسیك و دوورگەی باهاما.

دەگێرنەوە لە ساڵی 1850 دا لەم ناوچەیە یان نزیك ئەم ناوچەیە زیاتر لە 50 کەشتی دیار نەماون، هەندێك لە کەشتیوانەکان توانیویانە پەیامی داواکردنی یارمەتی بنێرن، هەروەها لەهەمان ناوچەدا ژمارەیەکی زۆر لە فرۆکەی مەدەنی و جەنگی و یەکەی سەربازی دەریاوانی بە درێژایی دەیەکانی رابردوودا، ونبوون. لەبەر روودانی ئەم ونبوونانە و نەبوونی زانیاری تەواو جۆرەها چیرۆك و لێکدانەوە لەنێوان زانست و ئەفسانەدا سەبارەت بە سێگۆشەی بەرمۆدا، باسکراون، هەروەها ئەم گێرانەوانە بوونەتە هۆی جۆشدانی خەیاڵی چەندەها کەس بۆ نوسینی چیرۆك و رۆمان لەسەر بەرمۆداو هۆنینەوەی لێکدانەوەی سەیر دەربارەی ئەم ناوچەیە.

سێگۆشەی بەرمۆدا سێگۆشەیەکی وەهمیە لە خۆرئاوای ئۆقیانووسی ئەتڵەسی رووەو کەناری باشوری خۆرهەڵاتی وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا درێژدەبێتەوە و رووبەرەکەی 770000 کیلۆمەتری چوارگۆشەیەو سەری ئەو سێگۆشەیە لە باکورەوە دەکەوێتە ناو دوورگەی بەرمۆداوە کە کۆلۆنیالێکی بەریتانیەو پایتەختەکەی شاری هاملتۆنەو سەری باشوری خۆرهەڵاتی دەکەوێتە بورتوریکو کە بنکەیەکی سەربازی ئەمریکییەو دانیشتوانەکەی بە ئیسپانی قسە دەکەن و سەری باشوری خۆرئاواشی دەکەوێتە میامی لە ویلایەتی فلۆریدای ئەمەریکی و پاشان رووەو کوباو دوایی هایتی و پاشان جارێکی دی بەرەو بەرمۆدا. سێگۆشەی بەرمۆدا زیاتر لە 300 دوورگەی تیادایە کە تا ئێستا مرۆڤ پێی نەناوەتە سەری، چونکە دەریاوانەکان خۆیانی لێ بەدور دەگرن بەهۆی ئەو نهێنیە ئاڵۆزەی بەر لە 500 ساڵەوە دەربارەی ئەم ناوچەیە بڵاوبۆتەوە بە دورگەی شەیتان ناسراوە. لەبەر ئەوەش ناوی لێنراوە سێگۆشەی بەرمۆدا، چونکە شێوە جوگرافیەکەی لە سێگۆشە دەچێت، بەڵام لە واقیعدا هۆکاری ناولێنانەکەی بۆ ئەو رووداوە دەگەڕێتەوە کە کۆمەڵێك فرۆکەی ئەمریکی جەنگی لە یەکێك لە رۆژەکانی ساڵی 1945 دا کاتێك بەسەر

ئەم ناوچەیە دا دەفڕین، ونبوون.

یەکەم کەس کە توانی ئەم ناوچەیە ببڕێت گەشتیاری بەناوبانگ کریستۆفەر کۆلۆمبس بوو کە باس لەوە دەکات شتی سەیر و نامۆی بینیوە وەك بینینی تۆپەڵێك لە ئاگر کە کەوتۆتە ناو ئۆقیانۆسەکەوەو لەنگەری بەلەمەکە تێکچووە، ئێستاش دوای پێنج سەدە لە گەشتەکانی کۆلۆمبس تا ئێستا ئەو پرسیارە دەکرێت نهێنی ئەم شوێنە چییە؟

سەرسوڕمانی زانایان بەرامبەر ئەم ناوچە سێگۆشەییە تەنیا بۆ ئەو ڕوودلوە ناگەڕێتەوە کە تووشی کەشتی و پاپۆڕ و فڕۆکەکان بووە کاتێك بەو شوێنەدا تێپەڕ بوون و بەهەزارەها کەسیش بوونە قوربانی و نەبینراونەتەوە، بەڵکو سەرسوڕمانیان بۆ هەندێك بابەتی دیکەش دەگەڕێتەوە کە ئەوانیش مایەی سەرسامین، بۆ نمونە تا ئێستا هەرچی پاپۆڕ و کەشتی و فڕۆکەیەك سەرکێشی کردبێت چوبێتە ئەو شوێنەوە دیارنەماوە بێئەوەی دوای خۆی هیچ شوێنەوارێك بەجێبێڵێت، هەروەها هەر گەشتیارێك بە ڕێکەوت لەو شوێنە نزیك ببێتەوە سەعاتەکەی دەستی لەکار دەکەوێت و ئامێرەکانی بێ تەل و ئامارژمێری پاپۆڕ و فڕۆکەکان دەوەستن!

توێژەرێکی ئەمریکی بەناوی سندرسن لە واقیعێك ئاگادارمان دەکاتەوەو پێی وایە کات لەو ناوچە مەترسیدارەدا تێکدەچێت ! هەندێك لەو فڕۆکانەی بە ئەرك و کاری توێژینەوە چووبوونە ئەو ناوچەیە دە دەقیقە لەپێش کاتی دیاریکراوی خۆیان گەڕابوونەوە. لە لایەکی دیکەوە بەر لە چەند ساڵێك لەمەوبەر فڕۆکەیەکی ئەمەر هەڵگر کە 127 سەرنشینی هەڵگرتبوو کاتێك لە فڕۆکەخانەی میامی نزیك بۆوە کتوپڕ لەسەر شاشەی چاودێری فڕۆکەکە نەماو لەچاو ونبوو، پاشان دوای دە دەقیقە دەرکەوتەوە، پاشان بەشێوەیەکی نا ئاسایی فڕۆکەکە نیشتەوە، بەڵام ئەو کەسانەی لەناو فڕۆکەکە دابوون و ستافی فڕۆکەوانیش سەریانسوڕما لەو پشێوییەی لەناو فڕۆکەخانەکەدا ڕوویدا، دەرکەوت کاتژمێری سەرجەم سەرنشینەکان دە دەقیقە دواکەوتبوو لەو کاتژمێرەی لە فڕۆکەخانەدا بوو، ئەمە لە کاتێکدا ڕوویدابوو کە ستافی فڕۆکەوان بە 20 دەقیقە بەر لە نیشتنەوە سەعاتەکانیان ڕێکخستبۆوە.

بەرپرسی کۆنترۆڵ بە سەرۆکی ستافی فڕۆکەوانەکەی ڕاگەیاند: چەند سەیرە بە درێژایی دە دەقیقە ئێمە لە بووندا نەبووین! سەرنشینانی فڕۆکەکە تووشی سەرسوڕمان بوون، چونکە ئەوانیش بە بیست دەقیقە بەر لە نیشتنەوە لەسەر سەعاتی فڕۆکەخانەکە سەعاتەکانی خۆیان تەوقیت کردبوو ! کەواتە ئەو دە دەقیقەیە لە ژیانیان چی لێ بەسەر هات؟ چۆن کتوپڕ دە دەقیقە لە کات ڕاوەستا؟ باشە چۆن 127 سەرنشین بە ستافی فڕۆکەوانیشەوە نازانن لەماوەی ئەو دە دەقیقەیەدا بۆ کوێ چوون؟

لێرەوە سەرسوڕمانی زاناکان بەرامبەر ئەم دیاردە سەیر و نامۆیە دەستیپێکردوو بەرەو گەورەبوون و ئاڵۆزی ڕۆیشت، لەم ناوچەیەدا دەبینین هەندێکجار وا دەردەکەوێت کات دەوەستێت و هەندێکجاری دیکەش تێکدەچێت، تەنانەت سەعاتی گەشتیاران و ئامارژمێری پاپۆڕ و ئامێرەکانی بێ تەل و تەنانەت مانگە دەستکردەکانیش لەکاتی تێپەڕین بەسەر ئەو ناوچەیەداو نزیکبوونەوە لێی لەکار دەوەستن.

ئەمانە وێڕای ونبوونی پاپۆڕ و فڕۆکەو سەرنشینەکانی لەو ناوچەیەداو هەندێکجاریش تەنیا دەریاوان و گەشتیارەکان ون دەبن و پاپۆڕ و کەشتییەکان بەجۆڵی دەگەڕێنەوە بێئەوەی هیچ شوێنەوارێکی توندو تیژی یان جەتەی دەریاکان بەدی بکرێن ! هەندێکجاریش گەشتیار و دەریاوانەکان بە مردوویی لەسەر کەشتی و پاپۆڕەکان دۆزراونەتەوە و سیمایان تۆقین و ترسێکی

گەورەی بەسەرەوە جێماوە هەروەك بڵێی لە بینینی دیمەنێکی ترسناك زاترەك بوون ! ئەمانە لە کاتێکدا هەندێك لە پاپۆڕ و کەشتییەکان بەو ناوچەیەشدا تێپەڕ بوون و بە سەلامەتی هاتوونەتەوەو هەندێکیشیان لە دوا ساتی ڕوودانی کارەساتی ناخۆشدا دەربازیان بووەو ژیانیان سەر لە نوێ بۆ نوسراوەتەوە. کەواتە دەبێت نهێنی سێگۆشەی بەرمۆدا لەچی دا بێت؟ ئەگەر یاسایەك هەبێت کۆنترۆڵی سێگۆشەی بەرمۆدا بکات کەواتە ئەم هەموو جیاوازییە چییە لە ڕوودانی کارەساتەکاندا؟ هەروەها بۆچی کاریگەرییەکەی بەسەر هەموو فرۆکەو کەشتی و پاپۆڕێکدا وەك یەك بەجێنامێنێت؟ پاشان ئەو شێواوی و تێکچوونە چی دەگەیەنێت کە بەسەر سەعات و ئامێرەکانی پەخش و بێتەلدا دێن؟ هەروەها لە هەموو ئەمانە

یەکێك بوو لە گەلە کەشتییە گەورەکان و پاپۆڕێکی جەنگی گەورە کە توندوتۆڵترین پاپۆڕی ئەو گەلە کەشتییە بوو.

ـ لە ساڵی 1881 دا ڕوودوی کەشتییەکەی ئێلین ئاستن ڕوویدا، ئەم کەشتییە کەشتییەکی شمەك هەڵگر بوو، کاتێك ئەم کەشتییە لە خۆرئاوای دورگەکانی ئازوردا دەڕۆیشت کەشتییەکی کۆنی بێ سەرنشینیان بینی سەرکردەی کەشتییەکە وتی هەر کەسێك بتوانێت بیگاتێ خەڵاتی دەکەم، ڕاستەوخۆ تیمێك ڕێکەوتن بۆ بەجێهێنانی ئەو ئەرکە، لەدوای گەیشتنیان بە کەشتییەکە پەیوەندییان پچڕا، تیمێکی دیکە ڕێکەوتن لەسەر ئەوەی سوراغیان بکەن و ڕۆیشتن، بەهەمان شێوە ئەوانیش دیارنەمان، لەدوای دوو ڕۆژ تیمێکی دیکە بۆ هەوڵی هەردوو تاقمەکە ڕۆیشتن، بەڵام بینیان سەر ڕووی کەشتییەکە جۆڵەو هیچ کەسێکی لەسەر نییە بێئەوەی هیچ شوێنەوارێکیش لەدوای خۆیان بەجێبهێڵن.

سەیرتر ئەوەیە ئەم ڕووداوانە ڕوودەدەن بێ ئەوەی هیچ شوێنەوارێك بەجێبهێڵن، یان سەرەداوێك تا زاناکان بەهۆیەوە زانیارییەکیان دەستبکەوێت.

یەکێك لەو کارەساتە گەورانە ڕووداوەکەی ئەتلانتا بوو کەشتی جەنگی (ئەتلانتا) بوو کە لە ساڵی (1880) دا ڕوویدا کاتێك لەسەر بەرمۆداوە کەوتە جووڵەو 290 پیاوی لەسەر بوو، سەرجەمیان ون بوون و هیچ شوێنەوارێکیشیان تا ئێستا نەدۆزرایەوە. بەڵام ئەوەی پێویستە باسی بکەین ئەوەیە ئەم کەشتیە بەریتانیە تەنیا کەشتیەکی ئاسایی نەبوو، بەڵکو

ـ ڕوداوی پاپۆڕە گەورەکەی سانتاماریای پرتوگالی:

ئەم پاپۆڕە پەیوەندی پچڕاو هیچ هەواڵێکی نەما تاکو ساڵی 1884 دا دۆزرایەوە بینرا سەرجەم سەرنشینەکانی لە باروودۆخێکی تەم و مژاویدا مردوون.

ئەمانە هەندێك بوون لە ڕووداوەکانی سەدەی ڕابردوودا، کە ژمارەیان زۆرن و لە دەیەها کارەسات تێدەپەڕن بەڵام ڕووداوەکانی ئەم سەدەی ئێستامان بەتایبەتی لە چل ساڵی کۆتاییدا، کاتێك ئێمە دەیانخەینە ڕوو ئاماتجمان ژماردن و ئامارکردنیان نییە، هێندەی ئەوەی مەبەستمانە سەرنجی

خوێنەر بۆ لای سەیری و نامۆیی ئەو دیاردانە کێش بکەین.

ـ لە ڕووداوێکی تەمومژاوی دیکەدا دەریاوانێکی بە ئەزموون کە ناوی (جوشوا سلوکم) ە، یەکەم کەس بوو بە تەنیا بە چواردەوری زەویدا ئەم دەریاوانە لەسەر بەلەمی سیرای لە ساڵی 1909 ئەم گەشتە دوورو درێژەی ئەنجامدا و مێژووی گەیشتنیشی بۆ ناوچەی سێگۆشەی بەرمۆداو چوونی بەرەو باشوری میامی، تۆمار کراوە، بەڵام پاش ماوەیەکی کەم بۆ هەتاهەتایی ونبوو، هیچ کەسێکیش دوایی هەواڵی نەزانی چی لێ بەسەر هاتووە.

ـ لە زستانی ساڵی 1924 دا پاپۆڕێکی گەورەی ژاپۆنی بەناوی (رایکۆکۆمارو) کاتێك بەناو دەریادا دەڕۆیشت و بە ڕێگەی پەخشی رادار چاودێری دەکرا و پەیوەندی پێوەدەکرا، لەناکاو ئەوەی لە خەیاڵی کەسدا نەبوو، پاپۆڕەکە بەردەوام و بەدوای یەکدا هێمای ئاگارکردنەوەی دەنارد و دوا پەیامیش کە ناردیان هەموو کەسانی سەربورجەکەی تووشی سەرسوڕمان کرد کاتێك لە ڕێی رادیۆوە ئەم پەیامەیان پەخش کرد کەوا گریمانە دەکرێت لەنێو دورگەکانی بهاما لەساتی ونبونیاندا بووبێت، پەیامەکە دەیووت: مەترسی وەك خەنجەر لێمان دەدا، خێرا وەرن، هیچ دەروازەیەکمان نییە بۆڕاکردن، ڕۆحمان دەکێشێت. - خێرا بێ دواکەوتن وەرن، بەڵام هیچ ئاماژەیەکیان نەدا بەجۆری مەترسییەکە، ئەگەر ئەو مەترسییە گەردەلولێکی کتوپڕ یان ڕوداوێکی هاوشێوە بووایە ئەوا ئاسایی ئەفسەری ئاماژەدەرەکە پێگەی شوێنەکەی دیاریدەکرد بۆ ئەوەی ئاسانکاری بۆ رزگارکردنی سەرنشینانی پاپۆڕەکە بکردایە، بێئەوەی بەو شێوە شاعیرییە نازانستیە داوای یارمەتی بکرێت ! دوا پەیام کە پاپۆڕەکانی ئەو ناوچە دەستیان کەوت، هاوشێوەی پەیامی یەکەم بوو کە دەڵێت:

مەترسییەکە لێرەدایە، ژیانمان رزگار بکەن، ئێمە پێشتر ئەمەمان نەدیووە، بە پەلە بگەنە لامان ،دوا بەدوای ئەم نامانە ڕاستەوخۆ کەشتییەکانی فریاکەوتن بەپەلە بۆ رزگارکردنی پاپۆڕەکەی ریگۆکومارۆ ڕۆیشتن، بەڵام تیمەکە کاتێك گەیشتنە شوێنەکە کارلەکارترازا بوو، پاپۆڕەکە وون بوو بوو بێئەوەی هیچ شوێنەوارێك لەدوای خۆی بەجێبێڵێت هەروەك بڵێی لە فەزادا بووە بە هەڵم!

ـ 22 ی تشرینی یەکەمی ساڵی 1944:

پاپۆری گەورەی روبیکون لەنزیك فلۆریدا دۆزرایەوە کە جگە لە سەگێکی برسی هیچ کەسێکی لە سەرنشینانی لەسەر نەمابوو، دواجار کە پەیوەندییان کردبوو لەسەر میناى هاڤانا بوو، وا دەردەکەوێت بەلەمەکانی فریاکەوتن لەو شوێنەدا نەبووبێت و تیمی فریاکەوتن بە خێرایی شوێنەکەیان جێهێشتبێت

(ئیڤان ساندرسون) تێبینی کردووە لەو ڕووداوانەدا ئەو کەسانەی وون دەبن سەگ یان باڵندەماڵییەکانیان بەجێدێڵن، ئەمەش بەرەو ئەو خەیاڵەمان دەبات ئەوانەی سەرنشینەکان دەفڕێنن تەنیا ئەو زیندەوەرانەیان دەوێت کە توانای قسەکردنیان هەیە، چونکە لە ڕووداوەکاندا دەردەکەوێت سەگ و پشیلەو باڵندەو جۆلەکەی سەرنشینەکان نەبراون یان ون نەبوون، بەڵام ئەو تووتیە زیرەکانەی کە توانای قسەکردنیان هەیە وەك مرۆڤ، ئەوانیش لەگەڵ سەرنشینەکاندا دیار نەماون.

ـ لە 5 ی کانونی یەکەمی 1945 دا پێنج فڕۆکەی ئەمریکی لە ویلایەتی فلۆریدا بۆ ئەنجامدنی هەندێك کاری پشکنین لە دەورو بەری ناوچەی بیمین نیشتنەوە، لەدەقیقەی پانزەی دوای یەکی نیوەڕۆ کاپتنی گەشتەکە پەیوەندی لەگەڵ ناوەندی چاودێری لە بنکەکەدا کرد و ئەم گفتوگۆیە لە نێوانیاندا ڕوویدا:

بورجەکە بانگدەکەم، بورجەکە ئاگادارەدەکەمەوە، حاڵەتێکی کتوپڕە.. دووبارەی دەکەمەوە ئێمە زەوی نابینین. . هەموو شتێك لەبەر چاومان تێکەڵ بووە ! تەنانەت دەریاکە لەخۆی ناچێت !.. ناتوانین زەوی ببینین. - وەڵام بدەنەوە.

بورجەکە: شوێنەکەت دیاری بکە.. ئێستا پێگەی تۆ کوێیە؟

ئەفسەر: لە شوێنەکەمان دڵنیا نین ! ئێمە نازانین لە کوێین!..

بورجەکە تۆ بەرەو خۆرئاوا دەفڕیت؟

ئەفسەر: نازانین خۆرئاوا لە کوێوەیە..ناتوانین لە ئاراستەکەمان دڵنیابین! تەنانەت دەریاکە وەك خۆی دەرناکەوێت.

لێرەدا گفتوگۆکە لەنێوان بورجەکەو سەرۆکی تیمی فڕۆکەوانییەکە پچڕا، لەدوای هەوڵ و کۆششێکی زۆر بورجەکە؛ توانی پەیوەندی بەسەرۆکی تیمەکەوە بکاتەوە.

ئەفسەر: پەروانەی فڕۆکەکە شێتانە دەسوڕێتەوە !...ئەمە وێرانکارییە..لەوانەیە نزیك بین لەبنکەکەوە: نازانم !..

بورجەکە: بەرەو باکور بڕۆ و پشت بە شوێنی خۆر ببەستە.

ئەفسەر: ئێمە بەسەر دوورگەیەکی بچوکدا دەڕۆین و هیچی دیکە نابینین و نازانین..

لێرەدا دیسانەوە پەیوەندی پچڕا، بەڵام بورجەکە بۆ ماوەیەك گوێی لە دەنگی پێنج فڕۆکەکە بوو کە لەگەڵ یەکدیدا قسەیان دەکرد، هەندێك لە فڕۆکەوانەکان پێیان وابوو لە فلۆریدا دوورکەوتوونەتەوەو لە مەکسیك نزیك بوونەتەوە، لەبەر ئەوە ئەفسەرەکە بڕیاریدا بە گۆشەی 180 بسوڕێتەوە بەڵکو بە ئاڕاستەی فلۆریدا بڕۆن، بەڵام هەرکە سوڕانەوە دەنگە بیستراوەکەیان وردە وردە کپ بوودوا وشەکانی لەم فڕۆکانەوە بیستران ئەمانە بوون:

ـ لەوە دەچێت ئێمە بچینە ناو ئاوێکی سپییەوە، .بەتەواوەتی وون بووین..هەرچییەك دەبینین تەنیا ئاوێکی سپییە. ئێمە ون بووین...

کارمەندانی بورجەکە توانیان لەو گفتوگۆیە تێبگەن کە لەنێوان فڕۆکەوانەکاندا کراو وا دەردەکەوێت کە هەموویان کوێر بوون ! تەنانەت نەیانتوانیوە خۆرەکەیش ببینن و لە حاڵەتێکی تۆقین دابوون، هەروەها لەو گفتوگۆیە لەوە تێگەیشتن کە ڕەشەبایەك هەڵی کردووە هەموو ئامێرەکانی فڕۆکەکان کارکردنیان تێکچووە و لەنیش کەوتوون !..

ئەم ڕووداوە بووە مایەی سەرسامی ژمارەیەکی زۆری خەڵك و لێکۆڵەرەوان، یەکێك لەوانە لە حاڵەتێکی نائاسایی و کتوپڕدا دەربارەی ڕووداوەکە ووتی: لەوە دەچێت بەرەو زوهرە فڕی بن. ئەفسەرێکی کەنارەکەش ووتی: ئێمە نازانین لەوانەیە دۆزەخ لەوێوە دەستپێبکات! هەروەها (دکتۆر مانسون فالانین) یش مامۆستای فەلسەفە لە یەکێك لە زانکۆ ئەمریکییەکان، ووتی: تا ئێستا بڕوا وایە ئەوان لەوێ بن و ڕووبەڕووی جیهانی دیکە بووبنەوە.

نهێنییەکی دیکەی ئەم گەشتە بە پەنهانی ماوەی 29 ساڵ مایەوە، ئارت فورت کە هەر لە ساڵی 1945 ەوە بەدواداچوونی بۆ ئەم ڕووداوە کرد، لە ڕێگەی ئەو پەیامانەوە کە بورجەکە وەریگرتبوو گەیشتە نهێنیەکی سەیر، پەیامەکە بە دەست نووس نوسرابوو: شوێنم مەکەون !..

ئەم هەواڵە ئەوەندە گرنگ بوو لە تەلەفزیۆنی نەتەوەیی لە ساڵی 1974 دا پەخش کرا.

لەوە دەچێت ئەو فڕۆکەوانە مەبەستی لە کائینی دیکە بێت لە فەزای دەرەکی.

سەیری ئەم ڕووداوە تەنیا بەمانە کۆتایی نەهات، بەڵکو کۆمەڵێك کەسانی دیکەش بوونە قوربانی کاتێك دواجار پەیوەندی نێوان فڕۆکەکان و بورجەکە دەپچڕێت و بنکەی فڕۆکەوانی لەوە دڵنیا دەبێت کە پێنج فڕۆکەکەی دووچاری ڕووداوی تەمومژاوی ناخۆش بووە، ڕاستەوخۆ لەهەمان ڕۆژدا فڕۆکەیەکی پشکێنەر دەنێرێت کە 13 فڕۆکەوانی لەناو دا دەبێت، هەرزوو ئەم فڕۆکەیە هەواڵی بە بنکەکە ڕاگەیاند کە ڕەشابایەکی بەهێز لە بەرزی 1800 مەترەوە هەیە، دوای ماوەیەکی کەم پەیوەندی فڕۆکەکە بە بنکەوە پچڕا و بۆ هەتا هەتایی ونبوو ! بۆ ڕۆژی دوایی گەورەترین پرۆسەی گەڕان و پشکنین لە مێژووی فڕۆکەوانی جیهانیدا دەستیپێکرد و 240 پاپۆڕی گەورە و سەر بەهێزەکانی ئەمریکا و 67 فڕۆکەو 4 شکێنەرو 18 بەلەم بۆ پارێزگاریکردنی سنورەکان، دەستیان بە کارەکانیان کرد، ئەمانە وێڕای ژمارەیەکی زۆر لە یەخت و بەلەم و سەدەها فڕۆکەی تایبەتی و کەرتی دەریایی گەلەگەشتی بەریتانی و گەلەم گەشتی دوورگەکانی بهاما. بەڵام ئەم پرۆسەیە سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا و تیمەکان نەیانتوانی سەرەداوێکیان بۆ ونبوونی ئەو فڕۆکانە دەستبکەوێت، تەنانەت پارچەی شکاوی فڕۆکەو لاشەی فڕۆکەوانە ونبووەکانیشیان نەدۆزییەوە...

ئەمە یەکەم و دوا ڕووداوی ونبوون نەبوو، بەڵکو ڕووداوەکان یەك بەدوای یەکدا بەردەوام بوون. لە 3 تەموزی ساڵی 1947 دا فڕۆکەیەك لە جۆری 54C سەر بەهێزی ئاسمانی ئەمریکی و شەش کەس لەناویدا بوولە گەشتێکی ئاساییدا لە بەرمۆداوە بۆ کێڵگەی (مەریسون) ی ئاسمانی و پاشان بەرەو کەناری دارخورماکان، ئەم فڕۆکەیە لەناوچەیەك لە نێوان بەرمۆداو کەناری دارخورماکان ونبوو، دوا پێگەی ئەم فڕۆکەیە نزیکەی 100 میل بوو لە بەرمۆداوە.

ڕاستەوخۆ تیمێکی گەڕان بە وردی دەستیان بە پشکنین کرد و تیایدا سوپاو دەریاوانی و یەکەکانی کەنار، بەشدارییان تیادا کردلەکاتی گەڕانەکەدا ڕووبەری 100000 مەتری چوارگۆشە کێوماڵ کرا، ئەوەی دەستیان کەوت تەنیا جێپێشتی هەندێك لە شوێنی دانیشتنەکان بوو لەگەڵ دۆری ئۆکسجین، بەڵام ئەوە نەزانرا ئەو شتانە تایبەت بوون بە تیمەکە یان پارچەی یەدەگی ناو فڕۆکە بوون، هەروەها هیچ پارچەی شکاوی فڕۆکەکە یان دڵۆپە زەیتێك بەدینەکرا.

ـ لە 29 ی کانونی دووەمی 1948 دا:

فڕۆکەیەکی بەریتانی کە تیمێکی شەش کەسی و 25 سەرنشین کە ئارسەر کنگام یەکێك بوو لەوانە (ئارسەر مارشاڵێکی ئینگلیزی بوو لەماوەی جەنگی دووەمی جیهانی داو سەرۆکی پێشووی هێزی ئاسمانی پادشایی بەریتانیا بوو، ئەم فڕۆکەیەش بەسەر فڕۆکەوان و سەرنشینەکانەوە ونبوو، بۆ ڕۆژی دوای ونبوونی فڕۆکەکە پرۆسەی گەڕان و پشکنین بەشێوەیەکی چڕ دەستیپێکردو تیایدا 13 فڕۆکەو 10 کەشتی

بەشلار بوون، سەرتاپای ناوچەکەیان کێومال کرد، بەلام بێئەوەی هیچ ئەنجامێکیان دەستبکەوێت گەڕانەوە. پاشان وەزیری فرۆکەوانی بەریتانی لیژنەیەکیان بۆ لێکۆڵینەوە لە ڕووداوەکە دروستکرد، لیژنەکە دوای هەشت مانگ لە لێکۆڵینەوە ڕاپۆرتێکیان بلاوکردەوە پوختەکەی دەلێت: هیچ هۆکارێکی پەسندکراوییان بەدینەکردووە تا لێکبدەنەوە بۆ هۆکاری ئەو ڕووداوەو ونبوونی فرۆکەکە پێ بکەن، هیچ لەکارکەوتن یان تەواوبوونی سووتەمەنی یان هەڵە لە دروستکردن و نیشکردنی فرۆکەکەیان بەدینەکردووە سەیریش لەوەدایە ئەم فرۆکەیە هیچ پەیامێکی بە پەلە یان بانگەوازێکی فریاکەوتنیان نەناردووە، کە ئاماژە بدەن بەوەی کە فرۆکەکە تووشی کێشەیەکی کتوپڕ یان کارەساتێك بووبێت یان ڕووبەڕووی بارودۆخێکی نا ئاسایی بووبێت، بەلکو بە پێچەوانەوە پێش ئەوەی کاتی دیاریکراو بۆ نیشتنەوەیان دەستپێبکات، سەرۆکی تیمی فرۆکەوانی ئەم پەیامەی بۆ بورجەکە نارد بوو: ئاو و هەوا زۆر باشەو کارەکان بە باشی دەڕۆن، و هەروەها پێش بینی ئەوەی کردبوو لەکاتی دیاریکراودا بگەنە جێ.

ـ لە 17 ی کانونی دووەمی ساڵی 1949 دا فرۆکەیەك بەناوی (ستار ئاریل) بە 13 سەرنشینەوە و تیمی فرۆکەوانی کە لە 7 کەس پێکهاتبوو، ئەمیش ونبوو بە هەموو سەرنشینەکانییەوە، ئەو گەشتەی ئەم ڕووداوەی تیادا ڕوویدا لەنێوان بەرمۆداو جامایکادابوو. بێگومان بەهەمان شێوەی ڕووداوەکانی دیکە تیمەکان و گەڕان و پشکنین هیچ ئەنجامێکیان دەستنەکەوت.

ـ لەهەمان ساڵدا واتە لەساڵی 1949 دا ڕووداوێکی دیکە ڕوویدا و فرۆکەیەك بە تیمی فرۆکەوانی و 36 سەرنشینەوە، دیار نەمان. لەم ڕووداوەدا کاتێك سەرۆکی تیمەکە پەیامی دەنارد و دەیووت کە هەموو سەرنشینەکان خەریکی گۆرانی ووتنی سەری ساڵن و ئاو و هەوا زۆر باشەو ئاسمان بێگەردە، فرۆکەکە ون بوو، پاشان فرۆکەخانە پەیامێکی دیکە لە فرۆکەکەوە وەرگرت و تیایدا هاتوو کە 50 میل لە باشورەوە دوورن و گلۆپەکانی میامی دەبینن و چاوەڕێی وەرگرتنی ڕێنمایین بۆ نیشتنەوە ! بەلام بەشێوەیەکی کتوپڕ و سەیر و بێئەوەی هیچ کەس چاوەڕێی ئەوەی کردبێت فرۆکەکە ون بوو، ڕاستەوخۆ زیاتر لە 40 فرۆکەی سەربازی و ژمارەیەك کەشتی بەشوێن فرۆکە ونبوونەکە ڕۆیشتن، بەلام ئەم پرۆسەی گەڕانەش وەك هەموو ئەوانەی پێش خۆی بێ ئەنجام کۆتایی هات و هیچ شوێنەوارێکی ئەو فرۆکەیە نەدۆزرایەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو ناوچەیەی کە فرۆکەکە لە فلۆریدا تیایدا ونبوو بەرزی ئاوەکە تیایدا لە 20 پێ تێناپەڕێت و ئاوەکەی ساف و بێگەردەو بە ئاسانی تیایدا دەردەکەوێت ئەگەر فرۆکەکە کەوتبایەتە ناو دەریاکەوە، هەروەها فرۆکەخانەش بە ئاسانی دیمەنی کەوتنە خوارەوەی فرۆکەکەی دەبینی ئەگەر فرۆکەکەتەقیبوایەتەوە، چونکە بەپێی وتەکانی سەرۆکی تیمی فرۆکەوانی تەنیا 50 میل لە باشووری میامیەوە دووربوون !

بەمشێوەیە ڕووداو و کارەسات و دیارنەمان بەردەوام دەبێت، و لەساڵی 1975 دا چوار کارەساتی دەریایی لەناوچەی سێگۆشەی بەرمۆدا ڕوویاندا، بەلام بەداخەوە وردەکاریمان لەسەر ئەم ڕووداوە لەبەردەستدا نییە، پاشان لە ساڵی 1976 دا شەش کارەساتی ترسناکی دیکە لە هەمان ناوچەی سێگۆشەیدا ڕوویداو بە دەیەها کەس لە خەڵکی بەدبەخت بوونە قوربانی ئەو ئاوە سەیر و تۆقێنەرە! بەلام ووردەکاریەکان سەبارەت بەم ڕووداوانەش نادیار و نەزانراون.

سۆزان پەرچڤەی کردوە

له فۆبیاو ترس تێبگه

ئەم بەندە سەرەتاییە ئامانجی ڕێگا خۆشکردنە بۆ تێپەڕاندنی کێشەکانت لەگەڵ فۆبیادا، و وەك سەرەتایەکیش گرنگ ئەوەیە ماهیەتی نۆبەی فۆبیا بە شێوەیەکی دیارکراو تێبگەین، هەروەها مانای ئەو دەستەواژانەی دی کەپێوەی پەیوەندن لەوانەش " دڵەڕاوکێ" و "پشێوی تۆقانی" و "فۆبیای شوێن بەربلاو" سەرەڕای پێناسەی هەریەکێك لەم دەستەواژانە، ئەم بەندە زانیاری بنەڕەتی گرنگت دەربارەی سروشتی نۆبەکانی فۆبیا و تێکچوونەکانی تۆقێن و هۆکارەکان و چارەسەرە دڵنیاکارەکانت دەداتێ.

پێناسەی ترس و فۆبیا:

لەژیانی ڕۆژانەدا، بەزۆری دەستەواژەی وەك "ترس" و"دڵەڕاوکێ" و "خەفەت" و"فۆبیا" بەکاردەهێنیت بۆ گواستنەوەی هەمان مانا. بەلام بۆنەوەی سروشتی ئەو

نوسینی: دکتۆر مارتن ئەنتونی

کێشانە تێبگەیت، ئەوا هەوڵ دەدەین جیاوازی لەنێوان ئەو دەستەواژانەی باسکران بکەین، لەسەرەتادا با پێناسەی ترس و دڵەڕاوکێ بکەین.

ترس سۆزێکی بنەڕەتیە کە هەموو کەسێك تووشی دەبێت، و بریتییە لە پەرچەکردارێك دەربارەی مەترسییەکی ڕاستەوخۆ یا بەلای کەمەوە مەترسییەکی ڕاستەوخۆی زانراوە، و هەندێك جار بەناوی پەرچەکرداری "شەڕکردن یا ڕاکردنەوە" ناو دەبرێت، هۆکەشی ئەوەیە کاتێك خەڵکی بەدەست ترسەوە دەناڵێنن، توانا جەستەیی

و نەقلییەکانیان لە پاریزگاری خۆیاندا کۆدەبێتەوە دەربارەی هەرەشەیەك. ئەوەش لەرێگای راکردن لەو هەلوێستە دەبێت کە بۆتەهۆی ترسەکە یا بەبەرگری لەخۆیان بەدەستخستنی بەرچەکردارێکی شەرانە بەرامبەر بەو کەسە یا ئەو شتەی مەترسیەکەی دروستکردووە.

کاتێك هەست بەترس دەکەین جەستەمان چالاك دەبێت و ترپەی دڵمان خێرا دەبێت بۆئەوەی گەیشتنی خوێنی پڕلە ئۆکسجین بۆ ئەو ناوچانە دەستەبەر بکات کەلەجەستەدا پێویستیان پێیەتی، هەناسەدانیشمان زۆر دەبێت بۆ ئەوەی بڕی ئۆکسجینی پێویست دابین بکەین بۆ راکردن. هەروەها ئێمە ئارەق دەکەینەوەو بەوەش جەستەمان سارد دەبێتەوە بەشێوەیەك کەبتوانێت بەچالاکییەکی زیاترەوە کاربکات. وسەرەرای ئەو گۆرانکارییە جەستەیانەی لەکاتی ترسەکەدا روودەدەن، هەندێك گۆرانکاری بیرکردنەوەش روودەدان. لەوکاتەدا ئێمە زۆرتر تێرامان بەشێوەیەکی تەرخانکراو دەخەینە سەر سەرچاوەی هەرەشەکەو لەو کاتەدا زۆر زەحمەتە بیرلەهیچ شتێکی دیکە بکەینەوە. لەوانەش هەر کاتێك کەبەرێکەوت لەوکاتەدا بیکەین.. هەروەها ترسەکە لەگەڵ حەزێکی زۆردایە بۆئەوەی کارێك بکەین کەلەو هەستە رزگارمان بکات، هەروەك راکردن لەو هەلوێستە هەرەشەدارە.

دڵەراوکێ بەندە بەسۆزی ترسەوە، بەلام هەندێك جیاوازی گرنگ لە نێوان دڵەراوکێ و ترسدا هەیە. چونکە دڵەراوکێ زۆرتر بەندە بە پاشەرۆژەوە، بەلام ترس بەرچەکردارێکە بەرامبەر هەرەشەیەکی راستەوخۆ (وەك رووبەرووبوونەوەی هێرشی سەگێك)، لەکاتێکدا دڵەراوکێ کاتێك روودەدات کە رووبەرووی هەرەشەیەکی داهاتوو دەبینەوە-لە جۆرێك لەجۆرەکان(وەك دڵەراوکێ دەربارەی تاقیکردنەوەیەك کە زۆری نەماوە) و بەبەراورد لەگەڵ ترسدا، دڵەراوکێ لەوە دەچێت زۆرتر بلاّوو گرانتریش وصف بکرێت وزۆرتریش بمێنێتەوەو چارەسەریشی هێواش تر بێت، کاتێك هەست بە دڵەراوکێ دەکەین لەوانە بنالێنین بەدەست هەندیك نیشانەی جەستەییەوە کە لەکاتی ترسدا روودەدەن وەك (هێلنج دان و گێژبوون) بەلام لە خەسلەتە دیارەکانی دیکەی دڵەراوکێ گرژبوونی ماسولکەکان و خەوزرانە و پرکاربوونی هۆشە دەربارەی رووداوەکانی داهاتوو.

نۆبەی فۆبیا چی یە؟

هەروەك لە پێشەکیەکەدا باسمانکرد نۆبەی فۆبیا کەبریتییە لەترسێکی زۆرو وەلامدانەوەیەکی یەکسەری بۆ مەترسییەکی چاوەروانکراو کە هاورێیە لەگەڵ هەستە جەستەییە – بەهێزەکانداو بەپێی پێناسەی فەرمی (کۆمەلەی پزیشکانی دەروونی ئەمریکی لە 2000دا) پێویستە نۆبەی فۆبیا بەلای کەمەوە چوار نیشانە لەم سیازدە نیشانەیەی خوارەوە بگرێتەوە.

1. لێدانی دڵ بەخێرایی.
2. ئارەقکردنەوە.
3. لەرزین و هەڵلەرزین.
4. هەناسە برین.
5. هەستکردن بەخنکان.
6. ئازار یا نارەحەتی لەسنگدا.
7. رشانەوە یا نارەحەتی گەدەیی.
8. هەستکردن بە گێژخواردن یا ناجێگیری یا بورانەوە.
9. هەستکردن بەوەهم یا جیابوونەوە لەواقیع.
10. هەستکردن بەسربوون یا مێروله کردن.
11. هەستکردن بە موچرك پیاهاتن یا بەهاتنی گەرمی.
12. ترس لەمردن.
13. ترس لە توشبوونی شێتی یا لەدەستدانی کۆنترۆڵ.

سەرەرای ئەم نیشانە دیاریکراوانە، وباوە کەکسەکەبنالێنێت بەدەست هەستی نارەحەتی دیکەوە، لەوانەش لێڵی بینین یا توانا نەبوونی قولتدان، و توندی نۆبەکانی فۆبیا بەرەو زیادبوون بەخێرایی دەچن، بەشێوەیەك کەلەماوەی دە خولەك یا کەمتردا دەگەنە ئەوپەر.

ئەوەش زانراوە کەنۆبەکان لەنێوان چەند خولەکێك یا نزیکەی سەعاتێك دەخایەنێت، لەگەڵ ئەوەش هەندێك کەس ئەوەیان راگەیاندووە کە" کە نۆبەکانی فۆبیایان گەیشتۆتە چەند سەعاتێك یا چەند رۆژێك" بەلام لەوانەیە ئەوانە نۆبەی راستەقینە نەبن، راسترینیان ئەوەیە کەئەو کەسانە بەدەست چەند نۆبەیەکی تۆقینەوە لەماوەی رۆژێکدا نالاندوویانە، و لەناویشیاندا هەندێك ئاستی بەرزی

خوێنەر بۆ لای سەیری و نامۆیی ئەو دیاردانە کێش بکەین.

- لە ڕووداوێکی تەمومژاوی دیکەدا دەریاوانێکی بە ئەزموون کە ناوی (جوشوا سلوکم) ە، یەکەم کەس بوو بە تەنیا بە چواردەوری زەویدا ئەم دەریاوانە لەسەر بەلەمی سبرای لە ساڵی 1909 ئەم گەشتە دوورو درێژەی ئەنجامدا و مێژووی گەیشتنیشی بۆ ناوچەی سێگۆشەی بەرمۆداو چوونی بەرەو باشوری میامی، تۆمار کراوە. بەڵام پاش ماوەیەکی کەم بۆ هەتاهەتایی ونبوو، هیچ کەسێکیش دوایی هەواڵی نەزانی چی لێ بەسەر هاتووە.

- لە زستانی ساڵی 1924 دا پاپۆڕێکی گەورەی ژاپۆنی بەناوی (رایکۆکۆمارو) کاتێك بەناو دەریادا دەڕۆیشت و بە ڕێگەی پەخشی رادارى چاودێری دەکرا و پەیوەندی پێوەدەکرا، لەناکاو ئەوەی لە خەیاڵی کەسدا نەبوو، پاپۆڕەکە بەردەوام و بەدوای یەکدا هێمای ئاگارکردنەوەی دەنارد و دوا پەیامیش کە ناردیان هەموو کەسانی سەربورجەکەی تووشی سەرسوڕمان کرد کاتێك لە ڕێی رادیۆوە ئەم پەیامەیان پەخش کرد کەوا گریمانە دەکرێت لەنێو دورگەکانی بهاما لەساتی ونبونیاندا بووبێت، پەیامەکە دەیووت: مەترسی وەك خەنجەر لێمان دەدا، خێرا وەرن، هیچ دەروازەیەکمان نییە بۆراکردن، ڕۆحمان دەکێشێت. . خێرا بێ دواکەوتن وەرن، بەڵام هیچ ئاماژەیەکیان نەدا بەجۆری مەترسییەکە، ئەگەر ئەو مەترسییە گەردەلولێکی کتوپڕ یان ڕوداوێکی هاوشێوە بووایە ئەوا ئاسایی ئەفسەری ئاماژەدەرەکە پێگەی شوێنەکەی دیاریدەکرد بۆ ئەوەی ئاسانکاری بۆ رزگارکردنی سەرنشینانی پاپۆڕەکە بکردایە، بێئەوەی بەو شێوە شاعیرییە ئازانستیە داوای یارمەتی بکرێت ! دوا پەیام کە پاپۆڕەکانی ئەو ناوچە دەستیان کەوت، هاوشێوەی پەیامی یەکەم بوو کە دەڵێت:

مەترسییەکە لێرەدایە، ژیانمان رزگار بکەن، ئێمە پێشتر ئەمەمان نەدیووە، بە پەلە بگەنە لامان ,دوا بەدوای ئەم ئامانە ڕاستەوخۆ کەشتییەکانی فریاکەوتن بەپەلە بۆ رزگارکردنی پاپۆڕەکەی ریکۆکومارۆ ڕۆیشتن، بەڵام تیمەکە کاتێك گەیشتنە شوێنەکە کارلەکارترازا بوو، پاپۆڕەکە وون بوو بوو بێئەوەی هیچ شوێنەوارێك لەدوای خۆی بەجێبێڵێت هەروەك بڵێی لە فەزادا بووە بە هەڵم!

- 22 ی تشرینی یەکەمی ساڵی 1944:

پاپۆڕی گەورەی روبیکون لەنزیك فلۆریدا دۆزرایەوە کە جگە لە سەگێکی برسی هیچ کەسێکی لە سەرنشینانی لەسەر نەمابوو، دواجار کە پەیوەندییان کردبوو لەسەر میناى هاڤانا بوو، وا دەردەکەوێت بەلەمەکانی فریاکەوتن لەو شوێنەدا نەبووبێت و تیمی فریاکەوتن بە خێرایی شوێنەکەیان جێهێشتبێت

(ئیفان ساندرسون) تێبینی کردووە لەو ڕووداوانەدا ئەو کەسانەی وون دەبن سەگ یان باڵندە ماڵییەکانیان بەجێدێڵن، ئەمەش بەرەو ئەو خەیاڵەمان دەبات ئەوانەی سەرنشینەکان دەفرێنن تەنیا ئەو زیندەوەرانەیان دەوێت کە توانای قسەکردنیان هەیە، چونکە لە ڕووداوەکاندا دەردەکەوێت سەگ و پشیلەو باڵندەو جۆلەکەی سەرنشینەکان نەبراون یان ون نەبوون، بەڵام ئەو تووتیە زیرەکانەی کە توانای قسەکردنیان هەیە وەك مرۆڤ، ئەوانیش لەگەڵ سەرنشینەکاندا دیار نەماون.

- لە 5 ی کانونی یەکەمی 1945 دا پێنج فرۆکەی ئەمریکی لە ویلایەتی فلۆریدا بۆ ئەنجامدانی هەندێك کاری پشکنین لە دەورو بەری ناوچەی بیمین نیشتنەوە، لەدەقیقەی پانزەی دوای یەکی نیوەڕۆ کاپتنی گەشتەکە پەیوەندی لەگەڵ ناوەندی چاودێری لە بنکەکەدا کرد و ئەم گفتوگۆیە لە نێوانیاندا ڕوویدا:

بورجەکە بانگدەکەم، بورجەکە ئاگاداردەکەمەوە، حاڵەتێکی کتوپڕە.. دووبارەی دەکەمەوە ئێمە زەوی نابینین. . هەموو شتێك لەبەر چاومان تێکەڵ بووە ! تەنانەت دەریاکە لەخۆی ناچێت !.. ناتوانین زەوی ببینین. . وەڵام بدەنەوە.

بورجەکە: شوێنەکەت دیاری بکە.. ئێستا پێگەی تۆ کوێیە؟

ئەفسەر: لە شوێنەکەمان دڵنیا نین ! ئێمە نازانین لە کوێین؟..

بورجەکە تۆ بەرەو خۆرئاوا دەفڕیت؟

ئەفسەر: نازانین خۆرئاوا لە کوێوەیە..ناتوانین لە ئاراستەکەمان دڵنیابین! تەنانەت دەریاکە وەك خۆی دەرناکەوێت.

لێرەدا گفتوگۆکە لەنێوان بورجەکەو سەرۆکی تیمی فرۆکەوانییەکە پچڕا، لەدوای هەوڵ و کۆششێکی زۆر بورجەکە: توانی پەیوەندی بەسەرۆکی تیمەکەوە بکاتەوە.

ئەفسەر: بەروانەی فرۆکەکە شێتانە دەسوڕێتەوە !...ئەمە وێرانکارییە..لەوانەیە نزیك بین لەبنکەکەوە: نازانم !..

بورجەکە: بەرەو باکور بڕۆ و پشت بە شوێنی خۆر ببەستە.

ئەفسەر: ئێمە بەسەر دوورگەیەکی بچوکدا دەڕۆین و هیچی دیکە نابینین و نازانین..

فراوان لە بوارە ژیانییەکان وەك کارو گەشت و خۆشی و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان. لە راستیشدا توێژینەوەیەك کە ئێمە لە کلینیکەکەی خۆماندا ئەنجامداوە ئاستەکانی پەککەوتنی وەزیفی لەناو ئەو کەسانەدا دەرخستووە کەتووشی پشێوی زارەترەکی بوون و هەروەکو ئاستەکانی پەککەوتن وایە لەو کەسانەی بەدەست حاڵەتە پزیشکییە مەترسیدارەکانەوە دەناڵێنن. وەك نەخۆشی گورچیلەو رەقبوونی خوێنبەرەکان Sclerosis، و ئەم پەککەوتنە لەبارەیەکەوە کاریگەری لەسەر سیستەمی چاودێری تەندروستی و کۆمەڵ بەگشتی هەیە، بۆنموونە:

سیگل و جونز و ویلسون(لە 1990 دا) دەریانخست کەئەوانەی تووشی پشێوی زارەترەکی بوون بەحەوت جار زیاتر لەو کەسانەی تووش نەبوون سەردانی پزیشك دەکەن و لەکارەکانیان دوادەکەون بە دووئەوەندەی ئەو ماوەیەی کەتووشنەبووەکان دوادەکەون.

دۆزینەوەیەك کەلە کلینیکەکەی خۆمان کردمان هەروەها ئەو دۆزینەوانەی دیکەش کەلە سێنتەرەکانی دیکەدا کراون، هەموویان دەریانخستووە کە پشێوی زارەترەکی بەزۆری لەگەڵ کێشەی دیکەدا سەر هەڵدەدات. بۆنموونە ئێمە تێبینی ئەوەمان کرد کەکەسێك لەناو پێنج کەسدا بەدوای چارەسەرێکدا دەگەڕێت لە سێنتەرەکەماندا بۆ ئەو پشێوییەی کەلەگەڵیدا بەدەست خەمۆکییەوە دەناڵێنێت. چارەکێکی ئەوانە تووشی کێشەکانی دڵە ڕاوکێش بوون و زۆری دیکەشیان جۆرەکانی دیکەی پشێوییەکانی دڵە راوکێیان گرتووە، وەك حاڵەتەکانی فۆبیاو پشێوی دڵە ڕاوکێی داپۆشراوو پشێوی رارایی ناچاری. وبۆ بەخت باشی بوونی پشێویەکی دیکە لە پشێوییەکانی دڵە راوکێ یا خەمۆکی بەدەگمەن کاردەکاتە سەر بەرئەنجامی چارەسەری پشێوی زارەترەکی.

و لەراستیشدا بەئامانج وەرگرتنی پشێوی زارەترەکی دەبێتەهۆی چاککردنی کێشەکانی دیکەش.

راهێنان: لە کێشەکانت لەگەڵ فۆبیادا تێبگە:

لەبڕگەی پێشوودا، ژمارەیەك لە جۆرە جیاوازەکانمان باس کرد کەبەزۆری لەلای ئەو کەسانە دەیانبینین کەتووشی پشێوی زارەترەکی بوون کەواتە چۆن ئەزموونی تۆ لەگەڵ ئەوەی توێژینەوەکە دەریخستووە وەك یەك دەبن؟ وەڵامەکانت بۆ ئەو پرسیارانەی لەخوارەوە خراونەتەڕوو لەدەفتەری رۆژانەتدا تۆماربکەو هەوڵ بدە ئەزموونەکانت لەگەڵ کەسێکی ئاسایی بەراورد بکەیت کەبەشداره لە توێژینەوەکاندا دەربارەی پشێوی زارەترەکی.

- تەمەنت چەند بوو کاتێك بۆ یەکەم جار تووشی نۆبەی زارەترەکی بوویت؟
- ئایا تۆ سکاڵات لە هیچ سەرچاوەیەکی ئەرك و ماندووبون هەبوو لەوساڵەی کەکەوتبووە پێش نۆبەکانی فۆبیاکەوە؟ ئەو سەرچاوانە دیاری بکە ئەگەر وەڵامەکەت بەبەڵێ بوو.
- چ لایەنێکی ژیانت زۆرتر بەنۆبەکانی فۆبیا کاریگەر دەبێت (کار، خوێندنگە، چالاکییە کۆمەڵاتیەکان، گەشت و گوزارت)؟
- سەرەڕای نۆبەکانی فۆبیا، ئایا دەناڵێنیت بەدەست کێشەی دیکەوە لەگەڵ دڵە راوکێ یا خەمۆکی یا زۆر خواردنەوەی ماددە کهولیەکان یا وەرگرتنی هۆشبەرەکان یا هەر گرانیەکی دی.

هۆکارەکانی پشێوی زارەترەکی و فۆبیای شوێنە بەرینەکان:

هۆکارەکانی پشێوی زارەترەکی ئاڵۆزن و هیچ هۆکارێکیش بەتەنها بەرپرس نییە لەکێشەکە لەهەموو حاڵەتێکدا. و سەرەڕای ئەمەش و شتێکی ئەکراوە بتوانرێت یەك هۆکار دیاری بکرێت بۆ پشێویەکە لای یەك کەس. وبەپشت بەستن بەو توێژینەوانەی کە ئێستا ئەنجامدراون، باشترین رێگا بۆ ئەنجامدانی ئەوە بریتییە لە گفتوگۆکردن دەربارەی ئەو هۆکارانەی کەبەراست دەزانرێت و رۆڵیان لەپەرەسەندنی پشێوی زارەترەکییەکەدا گێڕاوە. ئەوەش بە پشت بەستن دەبێت لەسەر ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر کۆمەڵی گەورەگەورەی خەڵکی ئەنجامدراون ئەوانەی کەبەدەست کێشەکەوە دەناڵێنن. کارێکی ئەکراوە بزانیت کەئەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوانە بەسەر حاڵەتەکەی تۆدا دەگونجێت، لەبەرئەوە ئەگەر تۆ لە شوێنێکدا خوێندوتەوە کەپشێوی زارەترەکی هۆکەی بریتییە لە تێکچوونی هاوسەنگی کیمیایی لە دەماغدا یا هۆکەی بریتی یە لە جینەخراپەکان یا پەروەردەی خراپ. ئەوا بڕوا بەهەموو شتێك مەکە کەدەیانخوێنیتەوە. لەگەڵ ئەوەی ئەو هۆکارانە رۆڵێك لای هەندێك کەس دەگێڕن. بەڵام ئەوانە تەنها بەشێکن لەکەیسەکەو هیچی دی.

رەنگە باشترین رێگا بۆبیرکردنەوە لە کێشەکانت

لەگەڵ فۆبیادا ئەوەیە بزانیت کەکێشەکە لەوانەیە بەزۆری لەئەنجامی کارلێکێکی ئاڵۆز لەنێوان هەندێك هۆکاری دەروونی (مێژووی فێربوونتە بیروباوەڕەکانت، هتد،...) و هۆکارە بایۆلۆژییەکان (سەرچاوەکانی لاوازی جینی) و هۆکارەکانی ژینگە (وەك ئەرك و هیلاکی) و لەگەڵ ئەوەشدا پێویست نیە بەتەواوی چی لەپشت پشێوی زارەترەکییەکەوە هەیە بۆئەوەی بەجێی بهێڵیت یا تێپەڕی بکەیت.

بەڵکو باشترە رێگا کاریگەرییەکانی ئەو هۆکارە جیاوازانە بزانیت کەکار لەسەر رەوتی کێشەکە دەکەن.

هۆکارە بایۆلۆژییەکان:

لەبیستساڵی رابردوودا، کۆمەڵێك بەڵگەی هەمە چەشن کۆبووە دەربارەی ئەو دیدەی دەڵێت پێکهاتەی بایۆلۆژیمان کاردەکاتەسەر ئەگەری پەرەسەندنی کێشەکانی نۆبە فۆبیاکان و پشێوی زارەترەکی هەروەها لەسەر ئەو رەوتەی کەئەو کێشانە بەتێپەڕبوونی کات دەیگرنەبەر.

یەکەم، چەند لێکۆڵینەوەیەکی زۆر هەن دەریدەخەن کە پشێوی زارەترەکی بە هۆکارە جینییەکانەوە کاریگەری دەبێت، هەربۆنموونە، خزمەکانی کەسە تووشبووەکان بە پشێوی زارەترەکی بەسێ جار زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە لەچاو ئەوانەی کەخزمی وایان نییە. هەروەها توێژەرەکان ئەوەیان دۆزییەوە کەزانستی جین بەلای کەمەوە بەرپرسە لەگواستنەوەی پشێوی زارەترەکی لەنەوەیەکەوە بۆ یەکێکی دی، بەڵام هۆکارەکانی ژینگە (وەك فێربوون) دیسانەوە رۆڵێکی گەورە دەبینن.

سەرەڕای ئەمانە ئەو بەڵگانە زۆرن کەئاماژە بۆ بوونی هەندێك گوێزەرەوەی دەماری لەدەماخدا دەکەن کە رۆڵ دەبینن لە پشێوی زارەترەکیدا. گوێزەرەوە دەمارییەکانیش بریتین لە ماددەی کیمیایی زانیارییەکان لە خانەیەکی دەمارییەوە دەبەن بۆ یەکێکی دی. ئەو گوێزەرەوانەی کە زۆرتر رۆڵیان لە پشێوی زارەترەکیدا هەیە ئەمانەن: نۆر ئەدرینالین و سیرۆتۆنین و گۆلیسیستۆکینین. و ئەو ماددانەی هانی بەرزکردنەوەی ئاستەکانی نۆرئەپینەفرین لەدەماخدا دەدەن دەتوانن نۆبەکانی فۆبیا دروست بکەن. هەروەها ئەو دەرمانانەی زۆر کاریگەرن لەچارەسەری ئەم پشێوییەدا، کاردەکەن بۆ کپکردنی چالاکی سیرۆتۆنین یان نورئەپینەفرین لە کۆتاییدا، چەند بەڵگەیەك هەن کە چەند ناوچەیەکی دیاری دەماخ بەشێوەیەکی تایبەتی لای

ئەوکەسانەی تووشی پشێوی زارەترەکی بوون چالاکە و بەتایبەتیش لەکاتی نۆبەکانی فۆبیادا.

ئەو ناوچانە وەکو پاراهیپۆکامپل Parahippocampal کەبریتییە لەناوچەیەك کە دەکەوێتەلای راستی دەماخەوە، و ئەو توێژینەوانەش کەبایەخ بە رۆیشتنی خوێن لەدەماخدا دەدەن زیادبوونی چالاکی ئەم ناوچانەیان لەو کەسانەدا دەرخستووە کەبەدەست ترس و فۆبیاوە دەناڵێنن. بەڵام چەنگ خستنی بەرئەنجامی دیاریکراو دەربارەی پەیوەندی دەماخ بە پشێوییەکانی زارەترەکییەوە گرانە، ئەوەش بەهۆی جیاوازی بەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکانەوە.

هۆکارە دەروونییەکان:

رەنگە ئەو بیردۆزە دەروونییەی کاریگەری کرداری فۆبیا زۆرتر لێکدەداتەوە ئەوەبێت کەزانای دەروونی بەریتانی دایڤید م.کلارك (لە ساڵەکانی 1986 و 1988 دا) دایهێنا.

کلارك وای دەبینێت کەخەڵك تووشی نۆبەکانی فۆبیای چاوەڕوان نەکراو دەبن لەبەرئەوەی بەشێوەیەکی هەڵەو کارەساتاوی هەستە جەستەییەکان لێکدەدەنەوە کەلەراستیدا خۆیان بەتەواوی بێ کێشەن، چونکە تەنها بۆچوون بەوەی کە سەگ مەترسیدارە لەوانەیە ببێتەهۆی فۆبیاو ترس لە بینینی سەگدا، هەروەها بۆچوون بەوەی هەندێك نیشانەی جەستەیی دیاریکراو وەك خێرا لێدانی دڵ و سەرگێژخواردن و هەناسەتوندی نیشانەی مەترسیدارن، لەوانەیە ببنەهۆی فۆبیاو ترس، هەرکاتێك مرۆڤەکە ئەو نیشانانەی هەبوو. گومان لەوەدا نییە لەوانەیە ئێمە ناوەناوە بەهۆی هۆکاری بێ مەترسییەوە ئەو جۆرە نیشانانەمان تێداهەبێت، وئەگەر تۆ لەونیشانانە ترسایت یا وات لێکدایەوە کە بەڵگەن بۆ بوونی مەترسییەك ئەوا بەشێوەیەکی لۆژی دەترسێت و زارەترەك دەبێت لەکاتی رووداننیاندا.

وگەلێك توێژینەوەی زۆر هەن پاڵپشتی ئەم بیرۆکەیە دەکەن لە کاتی پشێوی زارەترەکیدا و بەپێی راپۆرتی ئەنتۆنی و سوینسۆن (ساڵی2000) تووشبووەکانی ئەم پشێوییە ئاگاداری ئەو زانیارییانە دەبن کە پەیوەندن بە فۆبیاوە و بەتایبەتیش لەو نیشانانەی پێوەی بەندن تێدەگەن، ولەکاتی رووداننی ئەو نیشانانەشدا لێیان دەترسن، و بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی تووشی پشێوی زارەترەکی نەبوون. ئەوکەسانەی کەتووشبوون بەرەو ئەوە دەچن

که نیشانە تەم و مژاوییە جەستەییەکان وا لێک بدەنەوە کە بەڵگەی مەترسییەکی راستەوخۆن و بڕوا کردن بەو لێکدانەوانە. وبەزۆریش جۆرەکانی ئەو نیشانە جەستەییانەی کەئەو کەسانە بەدەستیانەوە دەناڵێنن لەکاتی نۆبەی فۆبیادا پەیوەندییەکی پتەویان بە جۆرەکانی ئەوبیرۆکانەوە هەیە کە بەبیریاندا دێت-هەربۆ نموونە، زۆرجار ئەو هەستانەی وەك لێدانی دڵ بەخێرایی و هەناسەتوندی و سربوون و خۆکەدان والێکدەدەنەوە کە بەڵگەن بۆ کارەساتێکی جەستەیی تەواو (وەك نۆبەدڵی) لەتووشبووەکان بە پشێوی زارەترەکی، و لەبەرامبەریشدا راستر لێکدانەوەی هەستەکانی ونکردنی پێناسە بەبەڵگەی ئەوە دەبێت کە کارەساتێکی دەرونیە (وەك لەدەستدانی کۆنترۆڵ یا تووشبوون بە شێتی).

لەراستیدا هەموو ئەو نیشانانە بەتەواوی سروشتین و ئەو کەسانەی هەست بەترس دەکەن پێیانەوە دەناڵێنن، زۆر بەدەگمەن ئاماژە بۆبوونی کارەساتێك دەکەن، هەروەك لەم بڕگەیەی دواتردا دەیبینین، چۆن فێرکردنی خەڵك بیرۆکە پشێوییەکانیان دەربارەی فۆبیاو ئەو هەستە جەستەییانەی بەدەستیانەوە دەناڵێنن، دەگۆڕن و بەرێگایەکی کاریگەریش دادەنرێت و نەیەڵێت نۆبەکانی فۆبیا تیایاندا رووبداتەوە.

چارەسەرە کاریگەرەکان بۆ پشێوی زارەترەکی:

سەرەرای رۆڵی هۆکارە بایۆلۆژی و دەروونیەکان لەگەشەکردنی پشێوی زارەترەکی و بەردەوامیدا، دەرکەوت کەچارەسەرە بایۆلۆژی و دەرونیەکان لە چارەسەری ئەم حاڵەتەدا کاریگەرە، بەڵام بەرئەنجامی ئەم چارەسەرانە لەسەر کەسەکە خۆی وەستاوە-چونکە رێژەیەکی کەمی خەڵك هیچ سودێك لەچارەسەر نابینن، لەکاتێکدا کەسانی دی بەشێوەیەکی کەم سوودی لێ دەبینن. بەڵام بۆ زۆربەی خەڵکی چارەسەر دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی دەستکەوتی زۆر گەورە، ونیوەی کەسەکان بەنیمچە تەواوی دوای چارەسەر لە نیشانەکانی فۆبیا رزگاریان دەبێت، سەرەڕای ئەمانە، هەندێك چارەسەری گیایی و گۆڕانکاری لە شێوازی ژیاندا (وەك راهێنانی وەرزشی بەشێوەیەکی رێکوپێك) سودمەند دەبن.

من لەم کتێبەدا هەر یەکێکم لەوانە بەشێوەیەکی بەربلاو لە کتێبەکەدا باس کردووە، لەبەرئەوە بیرۆکەیەکی گشتگیری کورتکراوە دەبەخشن.

هەرچیش پەیوەندی بەچارەسەرەبایۆلۆژییەکانەوە هەیە، ئەو (مقاربە) باوەرپێکراوانە بەزۆری دەرمانەکانی دژە دڵەراوکێ دەگرێتەوە وەك (ئەلپرازولام و کلونازیبام) و هەندێك لە دژەکانی خەمۆکی لەگەڵیاندا رێگرە هەڵبژێردراوەکان بۆ گەڕاندنەوەی (فیگ) ی سیرۆتۆنین (وەك گلیلۆکیستین و باروکسیتین) و دژە خەمۆکییە ئەڵقە سیانیەکان (ئیمیپرامین). و لەگەڵ ئەوەی ئەم دەرمانانە بەدژەکانی خەمۆکی ناودەبرێن، بەڵام لەکەمکردنەوەی دڵەراوکێ و نۆبەکانی فۆبیاشدا بەسوودن بەبێ رەچاوکردنی ئەوەی کە ئایا کەسەکە بەدەست خەمۆکییەوە دەناڵێنێت یان نا؟

و تاکە چارەسەر کە لێکۆڵینەوەکانی حاڵەتەکان و بەڵگەکان دەریانخستووە کە کاریگەربێت لەچارەسەری پشێوی زارەترەکیدا بریتی یە لەچارەسەری رەفتاری زانین، و سەرچاوەکەش بەزۆری 10 تا 15 هەفتە دەخایەنێت و بریتیشە لە تێکەڵەیەك لەم ستراتیژییانەی خوارەوە:

فێرکردن: زانیاری دەربارەی سروشتی نۆبەکانی فۆبیاو پشێوی زارەترەکی کەپێکهاتەکانی چارەسەر دروست دەکەن وەکو ئەو زانیارییانەوان کەلەم بەندەدا فێریان دەبیت.

سەرلەنوێ بنیاتنانەوەی زانیاری:

ئەم ستراتیژییە فێرکردنی خەڵك دەگرێتەوە چۆن هۆشمەندییان دەربارەی بیرۆکە پشێوییەکانیان زیاتر دەبێت و چۆن ورد دەبنەوە لەو سەلماندنانەی بەندن بەو بیرۆکانەوە. و سەرلەنوێ بنیاتنانەوەی زانیاری ئامانجی گۆڕانە لە شێوازەکانی بیرکردنەوەی پشێوی بۆ بیرۆکەی هاوسەنگترو لۆژیکی تر کە پشت بە وردبوونەوەیەکی سەراپاگیر لەهەموو سەلماندنەکاندا دەبەستێت (لەبریتی تەنها وردبوونەوە لەو بەڵگانەی کە بیرۆکە پشێوەکانت رادەگرن) و لەبەندی چوارەمدا، فێردەبین چۆن سەرلەنوێ بونیاتی زانیاری بکەینەوە.

بەرەنگاربوونی باودۆخی هوروژێنەری ترس:

لەو رێگایانەی کەزۆر کاریگەرن بۆ تێپەڕاندنی ترس بەرەنگاربوونی بارودۆخی هوروژێنەری ترسە بەشێوەیەکی راستەوخۆ. بەرەنگاربوونی بارودۆخی فۆبیای شوێنەبەرفراوانەکان کەترس دەهوروژێنن (وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یا بوون لەجەنجاڵیدا یا مانەوە بەتەنهایی) هەموونەمانە رێگایەکی کاریگەر پێکدەهێنن بۆ تێپەڕاندنی ئەو ترسەی کەلەئەنجامی بوون لەو بارودۆخەدا دروستیان

کردووە. لەبەندی پێنجەمدا فێردەبین چۆن دەتوانیت بەرامبەر بەو بارودۆخە بوەستیتەوە.

بەرەنگاربوونی هەستە هوروژێنەرەکانی ترس:

لەبەرئەوەی تووشبووانی پشێوی زارەترەکی دەترسن رووبەرووی هەستەکانی فۆبیا ببنەوە وەك سەرگێژخواردن و هەناسە توند بوون، ئەوا چارەسەریان بەزۆری بەدووبارەکردنەوەی رووبەڕووبونەوەی ئەو هەستە هوروژێنەرانە دەبێت کە ترسەکە دروست دەکەن.(وەك خولاندنەوە لەسەر کورسیەکی خولاو بەئامانجی تووشبوونی سەرگێژخواردن) تاوای لێدێت هوروژاندنی ترسی تیادا نامێنێت. ئەم جۆرە رووبەڕووبونەوەیە پێی دەوترێت رووبەڕووبوونەوەی ناوەکی پێشوازی یا رووبەڕووبونەوەی نیشانەکان و لەدوایدا فێردەبیت چۆن سوود لەمە وەربگریت لە بەندی شەشەمدا.

سەرلەنوێ راهێنان لەسەر هەناسەدان:

هەروەکو لەبەندی هەشتدا روون دەبێتەوە، هەناسەدان بەخێرایی لەسەروو داواکارییەکانی جەستەوەیە (فرە هەواگۆرکێ Hyper ventilation) کە دەتوانێت هانی نیشانەکانی فۆبیا بدات. فێربوونی ئەوەی چۆنە بتوانیت هەناسەدان دابەزێنیت بەبەکارهێنانی تەکنیکی (سەرلەنوێ راهێنان لەسەر هەناسەدان) لەوانەیە یارمەتیت بدات لەدوور کەوتنەوەی ئەو نیشانانەی کەدەبنەهۆی فرە هەوا گۆڕکێ لە کاتی نۆبەکانی فۆبیادا.

و رەنگە پرسیار دەربارەی ئەو تەکنیکە باشە بکەیت لەناو چارەسەرە رەفتاری و زانیاریدا یا چارەسەر بەدەرمان یا تێکەڵەیەك لە هەردوو رێگاکە، زۆری ئەو لێکۆڵینەوانەی کەبەراورد لە نێوان هەرسێ هەڵبژاردنەکەدا دەکات ئەوە دەردەخەن کەبەزۆری بەهەمان کاریگەر لەمەودای نزیکدا کاردەکات، و بەولتایەکی دی لەماوەی چارەسەردا وەڵامی دەبێت کەبەزۆری چەند مانگێك دەخایەنێت، بەهەمان رێژەی ئەو کەسانەی کەلەگەڵ چارەسەری رەفتاری زانیاریدان یا ئەوانەی لەچارەسەری بەدەرماندان یان هەردوو چارەسەرەکە پێکەوە، بەڵام ئەمە هەمیشە ئەوە ناگەیەنێت کەرێگاکە بۆتۆش سودمەندە وەك بۆ یەکێکی دی سودمەندە، چونکە هەندێك لەو کەسانەی وەڵامیان نییە بۆ چارەسەری رەفتاری زانیاری سوود لەدەرمان دەبینن، و هەندێك کەس کەوەڵامیان بۆ دەرمان نی یە سوود لەچارەسەری رەفتاری زانیاری دەبینن، سەرەرای ئەمەش وادەردەکەوێت کەکەسەکان وەڵامیان بۆ تێکەڵەی هەردوو رێگاکە بەباشی دەبێتە و لەبنەڕەتی هیچ رێگایەکی چەسپاو نییە جگە لەتەزمونکاری و هەڵەکردن بۆ زانینی ئەوەی کێ وەڵامی بەشێوەیەکی باشتر هەیە لەگەڵ یەکێك لە رێگاکاندا بێ ئەوانی دی.

لەگەڵ ئەوەی چارەسەری رەفتاری زانیاری و چارەسەر بەدەرمان و تێکەڵکردنی هەردوو چارەسەرەکە لەتەکنیکە کاریگەرییەکان بەهەمان شێوە لەسەر ئاستی مەودای نزیك، بەڵام پرسیاری هەرە گرنگ بەندە بەو تەکنیکەی کەزۆرتر کاریگەرە لەسەر مەودای دوور، ئێستا دوو لێکۆڵینەوەی بەرفراوان بەلایەنی کەمەوە دەریانخستووە کەچارەسەری رەفتاری زانیاری لەمەودای دووردا باشترین چارەسەرە بۆ زۆربەی خەڵك، کێشەی دەرمان لە رێژەی ئەو دەرمانە بەرزەدایە کەلەدوای وەستاندنەوە لەچارەسەرەکە روودەدات، چونکە دەرکەوتووە کەرێژەی ئەو کەسانەی دەرمان بەکاردەهێنن و لەساڵەکانی دواتردا پاش وەستاندنەوە لەچارەسەرو حاڵەتەکەیان تووشی دارمان دەبێت رێژەیان بەرزترە لەو کەسانەی لەژێر چارەسەری رەفتاری زانیاریدا بوون کەسوودەکەی ئەوەیە لەگەڵ کاتدا بەردەوام دەبێت، و بۆئەوکەسانەش کە چارەسەری رەفتاری زانیاری بەرکاردەهێنن و لەهەمان کاتیشدا دەرمانیش بەکاردەهێنن، بەڵگە زۆرە دەربارەی بەرئەنجامە دوورەکانیان کەخۆیان قایلن بەرامبەر هۆکانی باشبوونیان.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا دەربارەی تێکەڵکردنی چارەسەری رەفتاری زانیاری و دەرمانی، بازو گلۆو هاورێکانی (لەساڵی1994 دا) دەریانخست کەئەو کەسانەی وادەزانن دەرمان حاڵەتەکەیان باش دەکات دەرکەوت کەزۆرتر تووشی دارمانی حاڵەتەکەیان دەبن لەمانگە یەکەمەکانی ساڵێك دواتری وەستاندنەوە لەدەرمان وەرگرتن و چارەسەر لەچاو ئەو کەسانەی هەر چارەسەری رەفتاری زانیاری بەکاردەهێنن (و بەمانایەکی دیش هەوڵە تایبەتیەکانی خۆیان) کەبووە هۆی بەدەستهێنانی بەرئەنجامێکی باشتر.

ئەکرەم پەرچڤەی کردوە
مارتن ئەنتطونی و راندي ماك کاب
سەرچاوە " حالات الزعر"
دار الكتاب العربي / بيروت لبنان

پشێوییەکانی لەدەستدانی یادەوەری

دکتۆر جەمال شمری

پشێوییەکانی لەدەستدانی بەشی یان گشتی یادەوەری Amnestic disorders دەگەڕێتەوە بۆ پشێوییە مەعریفییەکان Cognitive disorders وەك پشێوییەکانی دواکەوتنی ئەقڵی Mental Retardation و ئەوانی دیکە، ئەمەش جۆرەها پشێوی دەگرێتەوە کە هەندێکیان پەیوەندییان هەیە بە لەدەستدانی توانای یادکردنەوەی ڕابردوو کە ئەم جۆرە پێی دەوترێت لەدەستدانی یادەوەری گەڕاوە Retrograde Amnisia، هەندێکیشیان پەیوەندی هەیە بە لەدەستچوونی توانای زانیارییە هەنووکەییەکان، یان لەدەستدانی توانای فێربوونی زانیاری نوێ لەدوای تووشبوون، کە ئەم جۆرە پێی دەوترێت Anterograde Amnesia.

پشێوی لەدەستدانی یادەوەری گەڕاوە زۆر جار بەهۆی ڕوودانی بەرکەوتن و ئازار پێگەیشتنی سەرەوە ڕوودەدات، ئەو کەسە لەوانەیە توانای یادکردنەوەی زانیاریی چەند چرکەیەك بۆ چەند مانگێك پێش ڕوداوەکە، لەدەست بدات. بەڵام ئەم پشێوییە کە نەخۆش توانای وەرگرتنی زانیاری نوێ لەدەست دەدات، ئەمەیان زیاتر بڵاوە، زۆر جار لە ساتێکی دیاریکراودا ڕوودەدات و نەخۆش یان ئەو کەسەی تووشی ڕووداوەکە بووە لە ساتێکی تایبەتیدا تووشی لەبیرچوونەوە دەبێت و چی دی توانای یادکردنەوەی هیچ زانیارییەکی نابێت کە لەدوای ئەو ساتەوە وەریدەگرێت یان لە ئایندەدا فێری دەبێت. ئەو کەسانەی تووشی ئەو جۆرە پشێوییانە دەبن مێژووی تایبەتی ژیانیان یان ناسنامەی خۆیان لەیاد ناکەن، بەڵام لەو حاڵەتانەدا کە پشێوییەکە زۆرە، ئەم نەخۆشانە دووچاری پشێوی (شیزۆفرینی) پش دەبن.

تووشبوون بەم پشێوییە دەبێتە هۆی ڕوودانی تێکچوونێکی ئاشکرا لە توانای ئەنجامدانی کارو چالاکییە ئاساییەکانی ڕۆژانە وەك ئامادەکردنی خۆراك و ئەو کارە سروشتیانەی پەیوەندییان بە خێزانەوە هەیە، هەروەها لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتیش کەسی تووشبوو تواناکانی شکست دەهێنن وەك بەستنی پەیوەندی هاوڕێیەتی یان هاوبەشیکردن لە بۆنەو چالاکییە کۆمەڵایەتیەکان و بەردەوام بوون لەسەر کارو پیشە.

بۆ ئەوەی لە چۆنیەتی ڕوودانی ئەم پشێوییە تێبگەین، بەشێوەیەکی سادە باسی کردار و هەنگاوەکانی پاراستن و هەڵگرتنی زانیاری و چۆنێتی گەڕانەوەی دەکەین کە پێی دەوترێت کرداری یادکردنەوە. یادکردنەوە بریتییە لە توانای پاراستنی زانیاری و شارەزایی یان ئەو بەهرەمەندییانەی مرۆڤ فێریان دەبێت و پاشان گەڕانەوەیان لەکاتی پێویستدا. زانیاریی و شارەزاییەکانی مرۆڤ لە یادەوەریدا هەڵدەگیرێن کە دوو جۆرن، یادەوەری کورتخایەن و پێشی دەوترێت یادەوەری ئیشکەر کە دەتوانێت لە ماوەی یەك دەقیقە یان کەمتر زانیاری وەربگرێت و بیگەڕێنێتەوە. هەرچی یادەوەری درێژخایەنە ئەو زانیاریانە لەخۆ دەگرێت کە لەکاتی ئێستادا مرۆڤ وەریاندەگرێت واتە زانیارییە هەنووکەییەکان، لەگەڵ ئەو زانیارییانەی لە ڕابردوودا تاك فێریان بووە و وەریگرتوون.

کردارەکانی پاراستن و گەڕانەوەی زانیاری بەم هەنگاوانەدا تێپەڕ دەبن:

- هەنگاوی یەکەم: پێی دەوترێت تۆمارکردن، لەم هەنگاوەدا بەپێی پێویست بەئاگا دەبێت لە گوێگرتن و وەرگرتنی زانیارییدا بەشێوەیەك بتوانێت ئەو زانیارییە لە یادەوەریدا بپارێزرێت.

- هەنگاوی دووەم : هێماکردن یان هەڵگرتن، لێرەدا زانیارییە وەرگیراوەکە بۆ هێما دەگۆڕرێت و لە یادەوەرییدا جێگیر دەکرێت.

هەنگاوی سێیەم: زانیارییە وەرگیراوەکە لەگەڵ زانیارییەکانی دیکەی ناو یادەوەری درێژخایەن پێکەوە دەبەسترێت

هەنگاوی چوارەم: زانیارییەکان لە یادەوەرییەوە دەگەڕێنرێنەوە، لەوانەیە لە یادەوەری کورتخایەنیشەوە زانیارییەکان بگەڕێنرێنەوە.

پشێوییەکانی لەدەستچوونی یادەوەری لەوانەیە هەموو ئەم هەنگاوانە یان هەر هەنگاوێک لەمانە بگرێتەوە، تووشبوونی هەر هەنگاوێك لەمانە بە زیان و پشێوی، دەبێتە هۆی دروستکردنی بەربەست لەبەردەم توانای ئەو کەسە بۆ یادکردنەوەو پاراستنی هەر زانیارییەك کە فێری دەبێت. لەوانەشە لەدەستدانی یادەوەری نزیکەی ماوەی مانگێك بخایەنێت یان بۆ ماوەیەکی زیاتر درێژە بکێشێت.

هۆیەکانی ڕوودانی پشێوی لەدەستدانی یادەوەری:

هۆکاری زۆر هەن دەبنە هۆی ڕوودانی ئەم پشێویانە وەك ڕوودانی ئەو کارەساتانەی کە تیایدا سەر تووشی پیاکێشان و بەرکەوتن دەبێت و دەماغ زیانی پێدەگات و پشێوی ئەقڵی و دەروونی دروست دەبێت، ئەم پشێویانە لە ئەنجامی ڕوودانی تێکچوونێکی پێکهاتەیی یان کیمیایی لە بەشەکانی دەماخدا ڕوودەدەن، جۆری پشێوییەکە پشت دەبەستێت بە شوێنی ئەو بەشەی دەماخ کە زیانی پێکەوتووە.

دەکرێت هۆکارەکان بەمشێوەیە کورت بکەینەوە:

- بەرکەوتن و زیان پێکەوتنی دەماخ بەهۆی ڕووداو و کارەساتەوە.
- جەڵتەی دەماخی .
- ئەو ڕووداوانەی دەبنە هۆی بێبەش بوونی دەماخ لە ئۆکسجین یان دزەکردنی خوێن بۆ دەماخ.
- بوونی وەرەم لە دەماخدا.
- هەوکردنی دەماخ.
- نەخۆشییەکانی کە تووشی خوێنبەرەکانی مێشك دەبن.
- ئالوودەبوون لەسەر کهول.
- خواردنی دەرمان و ماددە بێهۆشکەرەکان بۆ ماوەی دوورو درێژ.
- مامەڵە کردن لەگەڵ ماددە ژەهراوییەکان.
- هەندێك لە پشێوییە دەروونییەکان.

نیشانەکانی لەدەستدانی یادەوەری:

کەسی تووشبوو بە پشێوییەکانی یادەوەری بەدەست ئەم نیشانانەوە دەناڵێنن.

1. ئەو کەسانەی بەشێوەیەکی بەشی یان گشتی بەدەست لە دەستچوونی یادەوەرییەوە دەناڵێنن، ناتوانن زانیاری یان ڕووداوەکانی ڕابردووی دووری ژیانیان بهێننەوە یادیان.

2. ناتوانێت فێری زانیاری نوێ ببێت و ناتوانێت زانیاری نوێ بهێنێتەوە یادی.

3. کەسی تووشبوو بەم پشێویانە هەست بە شوێن و کات ناکات، نازانێت لەچ شوێنێکەو چ ڕۆژێکەو ڕۆژی چەند شەممەیە لە هەفتەداو کاتەکانی ڕۆژیش هەست پێناکات.

4. زۆربەی کەسانی تووشبوو بە لەدەستدانی توانای یادکردنەوە هەست بە حاڵی خۆیان ناکەن، واتە هەست ناکەن کە تووشی لەدەستدانی یادەوەری بوون و تەنانەت ئەوە ڕەت دەکەنەوە کە هیچ کێشەیەکیان لە یادکردنەوەدا هەبێت.

5. لەوانەیە هەندێکیان دان بەوەدا بنێن کە کێشەیەکیان لە یادکردنەوەدا هەیە، بەڵام بێئەوەی هیچ بایەخدان یان ئاماژەیەکیان پێوە دیار بێت ئەو حاڵەتە کاری تێکردبووە.

6. هەندێك لە تووشبووان لەکاتی ئەم پشێوییانەدا هەندێك لە خەسڵەتە تایبەتییەکانی کەسێتییان دەگۆڕێت و ئاماژە ناسراوەکانی کەسێتییان بەشێوەیەکی ئاشکرا ون دەبێتە کەسی تووشبوو زۆر نەرم و نیان دەبێت لەدوای تووشبوونی بەم پشێوییانە تەنانەت ئەگەر پێشتر خۆیشی کەسێکی وا نەبووبێت .

7. هەندێك لە توشبوان هەوڵ دەدەن لە ڕێگەی زۆر ووتن و قسە کردنەوە قەرەبووی لە دەستدانی یادەوەرییان بکەنەوەو دەربارەی ئەو شتانە قسە دەکەن کە بوونیان نییە یان ڕاستەقینە نین، بەڵام تووشبوو خۆی لەو باوەڕەدایە کە ڕاستەو هیچ مەبەستی درۆکردن نییە لە قسەکانیدا، ئەم حاڵەتە بەزۆری لەو کەسانەدا هەیە کە تووشی لەدەستدانی کاتی یادەوەری بوون.

چارسەرکردن:

تا ئێستا کارایی هیچ چارەسەرێکی تایبەتی ئاشکرا نەبوو کە چارەسەری حاڵەتەکانی لەدەستدانی یادەوەری بکاتە بەڵام ژمارەیەکی زۆریان بە تێپەڕبوونی کات خۆیان چاك دەبنەوە، لەوانەیە تووشبوو خۆی لە خۆیەوە چاك ببێتەوە و زانیاری ڕووداوەکانی پێش تووشبوونی بێنەوە یادی .

لە هەندێك لە حاڵەتەکانیشدا بەکارهێنانی هەندێك تەکنیکی ئامادەکردنی یادەوەری و ڕاهێنانی لەوانەیە بەسوود بێت بە تایبەتی لە حاڵەتەکانی ڕوودانی پشێوی مامناوەندی یادەوەریدا، ئەمەش لە ڕێگەی ڕاهێنانی بەهێز کردنی یادەوەرییەوە ئەنجام دەدرێت.

پەرچڤەی: سۆزان

پارێزگاریکردن بە لاوێتیەوە

نوسینی: دکتۆر دومینیك رویف

بەشی یەکەم:

پیربوونی خراپ و پیربوونی باش

پیربوونی خراپ:

- "دکتۆر، کێشم زیاد دەکاتە و سەیری سکم کە".
- ئاخ دکتۆر، ئەگەر دەزانیت چی بەسەر یادەوەریمدا هاتووە!"
- "سەیری پێستم بکە چەند چرچ و وشکە و بەم پەڵە پەلانە داپۆشراوە کەنازانم ئێوە چییان پێدەڵێن؟ تا ، بیرم کەوتەوە ، گوڵەکانی سەر گۆڕستان".
- "وانەماوەمەتەوە وەك رۆژانی لاویەم، چەند هیلاکم کاتێك لەخەو هەڵدەستم".
- "باش گوێم لەشت نابێت و باش نابیستم".
- "ئاخ دکتۆر جاران حاڵم چەند باشتر بوو، چەند دنیایەکی شێتە؟ هێزە و پاڵنان ، ونازانیت ئێمە بەرەو کوێ دەچین؟"
- "ئاخ لەو لاوانە".

هەموو ئەم سکالاّیانە تەنها هۆکەیان پیربوون نییە، هەرکێشەیەك لەبەردەم ئەم جۆرە سکالاّیانەدا لە زانین و دیاریکردنی ئەو سنورە سورشتیانەدا یە کە پەیوەندن بە تەمەنی فرمانییەوە، هەروەها بەو ئێنۆڕین و شیکارییە ئاشکرایانەی ڕێگە بە هەڵسەنگاندنیان دەدات.

لەهەموو وڵاتە پێشکەوتووەکاندا خەڵك هەوڵیداوە "پێوانە" و "ئامارە" بۆ خەملاّندنی پیربوونی فرمانی و نەخۆشی دەبنێت، لیستی لێکۆڵینەوەکان و بلاّوکراوەکان دوورودرێژن و شوێنیشیان ئێرە نییە.

هەندێك لەم ئێنۆڕینانە پەیوەندن بە شێوەوە و هەندێکیشیان بە پەرچەکارەکانەوە، هی دیش بەتوانا لەسەر ڕاهاتن و بیرکردنەوە، وهەندێکی دیکەشیان بەندن بە هەستەکانەوە... هتد.

پیربوونی خراپ بریتی یە لەلەدەستدانی توانا بۆ:

- بیستن و بینین یا چەشتن یا دەدگاکردنی ئەقڵی.
- لەدەستدانی پەرچەکردارەکان وتوانا بۆ ڕاهاتن

لەگەڵ کاریگەرە دەرەکییەکاندا (سۆزەکان) و توشبوونەکانی میکرۆب و گۆڕانکارییەکانی ئاووهەواو گۆڕانکارییەکانی کەش و بارودۆخ.

- وەرگەگرتنی هیلاکی بەتایبەتی گەڕاندنەوەی چالاکی پاش ئەرک کێشان.

دەتوانین زەحمەتکێشانی زۆر بۆ گەڕاندنەوەی چالاکی پاش شەوێکی خەوزڕان و شەو نوخونیەکی درێژخایەن له نیشانەکانی پیربوون بێت کەنەوەش ئاماژەیۆ تێکچونێکی هۆرمۆنی یا خۆراکی دەکات (دابەزاندنی هۆرمۆنی کەشە DHEA، هۆرمۆنەکانی زاوزێ و میلاتۆنین).

- منداڵبوون لە ژناندا، کەوردە وردە ئاستی هۆرمۆنەکانیان دادەبەزێت و اوی لێدێت سوڕی مانگانە یان هێلکەکەی بەشێوەیەکی رێکوپێک لەگەڵدا نابێت، یا ناوبۆشی منداڵدانیان پشێوی تێدەکەوێت. و لە پیاوانیشدا کەمبوونەوەی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەبێتەهۆی گەڕانەنەوە لە جۆری تۆواودا.

- وەرگرتنی زانیاری و کارامەیی نوێ کەپەیوەندن بە ئاکاری پیشەیی و گۆڕانکاریەکانی کۆمەڵەوە (دارمانی توانا بۆ تێگەیشتن و بیرکردنەوەی رووداوە نزیکەکان) هەروەها بەشێوەیەکی سەرسوڕماوکەر پەرەسەندن بەرەو هەردوو جەمسەرەکە کە بەزۆری دژ بەیەك و لەدوای یەکن لەیەك کاتدا.

- یا کەسەکە وای لێدێت کەمتر بەرگری دەمێنێت لەبارەی جەستەیی و سۆزییەوە یا وای لێدێت زۆرپشت بەکەسانی دیکە دەبەستێت، و زۆرتر پێویستی بە سۆزو دڵئارامی و پارێزگاری هەیە.

- یا وای لێ دێت رەق و وشك و توڕەدەبێت و هەمیشە داواکاری هەیە و توندوتیژدەبێت بۆ ئەو هۆیانەی کەمبەزۆری هیچن.

دەتوانین تێبینی ژمارەیەك لە هۆکاری زۆر دیارو ئاشکرا بکەین:

لە پێستدا، تێبینی ئەوە دەکەین وشکە وتەنك و چرچە و زیندەیی تێدانیە.

چرچیەکانی لەش کەلەهەندێك شوێنی لەشدا دەپێورێن زۆربایەخیان هەیە.

چرچیەکان دەردەکەون، بەتایبەتیش لەدەوری دەم و رومەتەکانیش شل دەبنەوەو وخەرمانەکانیش لەدەوری چاو زیاد دەکەن.

گوێی توانای کزدەبێتە کەسەکە گوێی گران دەبێت.

بینین دەگۆڕێتە هاوێنەی چاو نەرمییەکەی لەدەست دەدات وتوانائی بۆڕاهاتن لەگەڵ رووناکیدا نامێنێت، وردەوردە پەرەسەندن بەوە ئاوی سپی روودەدات.

مووەکان و نینۆکەکان فشەڵ دەبن و لەسەر ئاستی لوولە خوێنەکانیش دەبینین نیشانەی رەقبوونی خوێنبەرەکان دەردەکەون و توانای خوێنهێنەرەکانیش دادەبەزێت و لەسەر شێوەی فورسی قاچەکان دەردەکەوێت. و خوێنهێنەرەکان و موولوولەکان دەردەکەون و بەچاو دەبینرێن.

لەبارەی دەروونی و سۆزەوە:

بەرگەنەگرتنی گۆڕانکارییەکانی ژیان زیاتر دەبن، و ترس لە پاشەرۆژ گەورەتر دەبێت.

پیربوون: واتە پێویستە زۆرترو زۆرتر ئاگاداری شوێن و کات بین، وهەموو شتێکیش، و ئێمە زۆرتر پێویستیمان بە خۆراك و دەرمان دەبێت، زۆرتریش بۆ تەندروستیمان سەرف بکەین.

پیربوونی باش:

کەمن بچوك بووم وام دەزانی قژی سپی نیشانەی پێگەیشتنە و بەداخەوە ژیان فێری کردم ئەم بۆچوونە لەزۆربەی جاردا راست نیە، من لەپاشوری فەرەنسا کاردەکەم، کەتیایدا زۆرێك لەخانەنشینان دەژین، ئەوانەی بەدوای روناکی و خۆردا دەگەڕێن، دەتوانین وا بڕوا بکەین کەئەوانە ئارامن و گوێ نادەنێ.

راستیەکەشی وانیە، جگە لەحاڵەتیان کاتێك لەناو ئۆتۆمبیلە خێراکانیاندا دەبن کەمبەهێواشی بەناوەڕاستی جادەکەدا دەڕۆن بێ ئەوەی ئیشارەتی ئەو لایە دابگیرسێنن کەبۆی پێچ دەکەنەوە، یا رەنگە بەپێچەوانەی ناڕاستەکەیانەوە دایبگیرسێنن لە راستیشدا لە ریزەکانی پۆستەخانەو سەر شۆستەکان و لە چێشتخانەکاندا

دەیانبینین بەزۆری پەلە پەل دەکەن و پاڵ دەنێن بەوانەی کەلەوان گەنجترن و داوای ڕێزگرتنیان لێدەکەن.

ڕەنگە من کەمێك زیادەڕۆیی بکەم، بەڵام دەمەوێت ئەو ڕاستیە بخەمە ڕوو کەهەموو ڕۆژێك دەیبینم ئەوەش ئەوەیە کەپیریەتی مەرج نیە بەشێوەیەکی گشتی تەمەنی دانایی بێت.

ئایا قۆناغی دروستی یە؟ دەیانەوێت وابڕوا بکەین بەڵام تێچوونە زۆرەکانی نەخۆشی ئەم بانگەشەیە بەدرۆ دەخاتەوە، ئەی ئەم تێچوونە زۆرە لە سەرفکردندا کەزۆر بەخێرایی لە کۆتایی ژیاندا دەڕوات بەڵگەی ئەوەنیە کەسیستەمی دروستی بەتەواوی سەرنەکەتووە، بێگومان سەرنەکەوتنی فەلسەفەی دروستی بەگشتی؟! چونکە جێگرەوە پزیشکی و ئەو دەرمانانەی لەگەڵیدا بەکاردێن بەزۆری زۆریان تێ دەچێت، و ترسی نەخۆشەکەش بەوەی بەخرایی پیر دەبێت ترس لەلای پزیشکەکە دروست دەکات بەوەی کەخراپ مامەڵە بکات یا ببێتەهۆی نارازیبونی نەخۆشەکە و تێچونی چارەسەرەکە ئەوەندە زیاد بێت هیچ کەسێك پێی ڕازی نەبێت.

ئەمە لەدەستدانی کات و ئەرکە، ئێمە جارێکی دی جەخت لەوە دەکەینەوە کە خۆپاراستن لە چارەسەر باشترە؟ و تا خۆپاراستن لە کاتێکی زوترەوە بێت کاریگەرییەکەی زۆرتردەبێت و کەمتریشی تێدەچێت.

بەڵامن کێ جورئەتی باسکردن لە خۆپاراستن لە پیربوون دەکات. ئەوەش لەترسی هروژاندنی هەست یا خراپەکردن بەرامبەر بەخۆهەڵبژێرەکانی ئەمڕۆ بەتایبەتیش لە پاشەڕۆژدا، چونکە ئامارەکان هەموویان بۆئەوە دەچن کەگەلەکەمان بەرەو پیربوون دەچێت.(بێگومان نوسەر مەبەستی سەرەکی فەڕەنسایە – وەرگێڕ).

هەرچی تەمەنە کەمترەکانیشە لە کۆمەڵەکەماندا کێ جورئەتی ئەوە دەکات باسی خۆپارێزو خۆراکیان لەگەڵدا بکاتەوە، وکێ دەتوانێت پێیان بڵێت خۆ ئامادەکردن بۆ پیریەتی بەچەند ساڵێك پێش هاتنی دەست پێ دەکات و خراپ بەکارهێنانی خۆراك دەبێتەهۆی خراپبوونی دروستی و ئەمەی دوایشیان ئەگەر نەبێتەهۆی نەخۆشیەکی ڕاستەقینەیا خۆکوشتن ئەوا بێگومان دەبێتەهۆی پیربونێکی خراپ.

لێرەدا دەمەوێت جەخت بخەمە سەر ئەوە لە ڕێگای ئەزمونێکی گرنگەوە لەم بوارەدا کەتەندروستی سنوری تەمەنی هەیە، و مرۆڤ دەتوانێت بڕیاری خۆی بدات کە پیریەتیەکەی لەهەموو کاتێکدا باش بکات، من تەنها قسە دەربارەی ڕوخساری دەرەوە ناکەم، بەڵکو مەبەستم هەموو دروستی گشتی و توانا دەماخیەکان و دروستی سێکسیشە.

دەبینم ئەوانە بگەنە هەرچی تەمەنێك ئەمانە دەکەن:

- گۆڕانکاری لە شێوازی خۆراکیاندا بەو ئاراستەیەی ئێمە ئاماژەی پێ دەکەین.

- ڕاوێژ کردن بە چارەسازەکان لەدەرەوەی بواری چارەسەری نەخۆشی بۆ خۆپاراستن لێی .

- لێنۆڕینەکلینیکیەکان و تاقیگەییە پێشنیازکراوەکان کەبەزۆری سادەو ساکارن.

- ئەوە تێگەیشتوون کەخواردنی چەند حەبێك ڕۆژانە ئەو تەندروستی پەو وزەو زیندەییەی لەدەستیان داوە یان پێیان نەزانیوە بۆی دەگەڕێننەوە.

- ئەوە تێگەیشتوون کەئەو چاککارییانەی پەیوەندن بە خۆراك و شێوازی ژیانەوە هەرچەندێکیان تێ بچێت ، یارمەتیان دەدات کەبڕێکی زۆرباش لە تێچوونەکانی دروستیان بۆ بگەڕێنێتەوە.

- ڕازی بوون بەوەی ئەم حەپانە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و بۆ چەندەها ساڵێك بەکاربهێنن.

ئەوانەی پابەندبوون بەهەموو ئەوانەی باسکران بەشێوەیەکی باش پیردەبن ئەوەش دەربارەی هەموو ئەوشتانەی پەیوەندیان بەجەستەو ئەقڵ و ژیانی سێکسیان و پەیوەندییەکانیان بەکەسانی دیکەوە هەیە.

ئەوانەرەتیان کردۆتەوە ڕازی بن بە ئازاری جومگەکان و کۆڵنجە ماسولکەییەکان و سەرگێژخواردن و خەو زڕان و چرچ و لۆچی و وشکی پێست و زێ و لاوازی ئەقڵی و سێکسی وەك قەدەرێکی هەبوونی کەناتوانرێت پشت گوێی بخەین.

ئەوان لە جوڵەو وەرزشکردنی سوك و کار

بەمەبەستی چێژ وەرگرتن نەوەستاون.

ئەوان لەدوای ژەمەکان نانون و هەڵناسنەوە کەلەشیان هیلاك بێت. ئەوان لە لاوێتی و بیرۆکە نوێیەکان و تەکنیکە تازەکان راناکەن. وهەمیشە هەر لەسەر یادەوەریە بەختیاریەکانی رابردووناژین، دەتوانن بکەونە خۆشەویستییەوە یا هەستی پێ بکەن، ئەوانە زمان درێژ یا توندوتیژ نین و لەبرێتی ئەوەی پارەکانیان لەدەرماندا سەرف بکەن ، لە خۆراکی باش و تەواوکەرە خۆراکییەکان و ڤیتامینەکاندا سەرفی دەکەن و هەندێکجاریش هۆرمۆنە سروشتیەکان.

ئەوانە نایانەوێت لاوێتی درێژە بکێشێت بەلام حەز بەوە دەکەن تەمەنێکی نوێیان هەبێت کەدەکەوێتە نێوان لاوێتی و پیرییەتیەوە. تەمەنێك کەبەشارەزایی ژیان و تەندروستیەکی پارێزراو رەنگە گەراوەش بناسرێت. هەروەها پێگەیشتنێك کەدەبێتەهۆی دۆزینەوی جیهان بەپەرۆشیەوە هەرچۆنێك بێت ئەم جیهانە بەلام بێ ساویلکەیی، و بەرهەمی ژیانیش پڕە لەداهێنان و بەردەوامی کەخەوە مەزنەکانیان دەهێنێتەدی بەوانەشەوە کەهەرە شێتیشن. و بڕوایان بەوەیە کەکاری ئایدیالی ئەوەیە کەمرۆڤ تەندروستیەکی باشی تادواساتەکانی ژیان و جرکەی مردن هەبێت. ودڵنیشن

له بەدەستهێنانی ئەم کارە بۆئەوەی پێی بگەن هەروەك لینایوس پاو لینگ [1] و ئەنتوان بینیەو زۆری دیکە پێی گەیشتن. کەواتە بۆیەکێك نەبێت لەوانە.

لاوو درێژی تەمەن:

پەیوەندی پیربوون بەتەمەنی زەمەنیەوە:

پیربوون قەدەری نیە، لەهەمان کاتیشدا نەخۆشی نیە، هەموومان ئەوە دەزانین کە گەلێك بەتەمەن وەك لاو دەردەکەون، و گەلێك لە لاوان پێش وادەی خۆیان پیردەبن، کەواتە ئەو تەمەنە زەمەنیە بەرپرسیارە ناسراو کە دەری دەبڕین و دەڵێین: تەمەنت چەندە؟ هەمیشە گوزارشت لەتەمەنی بایۆلۆژی (تەمەنی خوێنبەرەکان) ناکات. کەواتە ئەگەر بەساڵداچوون نەخۆشی نەبێت چارەسەر ناکرێت، دەتوانین بەساکاری دەربارەی ئەو نەخۆشیانەی بەندن بەتەمەنەوە قسە بکەین (شێرپەنجەکان، رەقبوونەکان، پەرپوت بوونی شانەیی) و بێگومان لێرەدا قسە لەسەر تەمەنی زەمەنی دەکەین چونکە ئەم نەخۆشیانە لەوانەیە تووشی کەسانێك بن لەتەمەنی لاویدا. نمونە لەسەر ئەوانە دەردی مەنگۆلی کەدەبێتە کۆمەڵە حاڵەتێکی نەخۆشی لە نەخۆشێکی لاودا لەکەسدا نایانبینیت جگە لەبەتەمەنەکان نەبێت.

هۆکارەکانی لێکچوون و جیاوازی لەنێوان ئەم تووشبوونانەدا لەوانەیە:

- کەمیەکی بەرەبەرەیی یا کتوپڕبێت لە فرمانە بەرگرییەکان و هۆرمۆنە بنچینەییەکانی ئەندرۆجینەکان – ئەسترۆجینەکان – سیمۆلین – فرمانەکانی دەرەکی و فرمانەدەماخیەکان ...هتد.
- گەڕانەوەیەك لە فرمانە هەرسیە گرنگەکان کە پەیوەندن بە مژینەوە ، بەهۆی پوکاندنەوەی لینجە پەردەکانی گەدەو ریخۆڵەوە، و رووداوی تووشبوونی درێژخایەن بە میکرۆبە لولپێچە دەرەکیەکان (Helicobacter pylori) و کەروەکان و مشەخۆرە رێگرەکان لەهەرس و مژینی خۆراك.
- کەمی هەندێك فرمانی ئەنزیمی پێویست بۆ باشترکردنی رووداوی زیندەپاڵی خۆراك (مێتابۆلیزم)، ئەنزیمەکانی پەنکریاس (ترپسین – ئەمیللەیز) و

هۆرمۆنەکانی پەنکریاس (ئینسۆلین).

ـ لەدەستدانی نەرمی شانەیی و توانای راهاتن (لەگەڵ دەورو بەرو پەستانە دەروونیەکاندا) کەدەبنەهۆی پشێوی هاوسەنگی و سەرگێژخواردن.

ـ لاوازی ئەندامی و گرانی لە سارێژ بوون و چاکبوونەوە کەدەگەڕێتەوە بۆ لاوازی خانەکان لە زۆربوون و لەدەستدانی خانە شانەییە دروستکەرەکان و و دەرکەوتنی تووشبوونە میکرۆبیە درێژخایەنەکان کەبەگران کۆنترۆڵ دەکرێن.

چۆن مامەڵە لەگەڵ پیریەتیدا بکەین؟

لە وتارێکی نایابدا کەلەشوباتی 1998 دا لە گۆڤاری پزیشکی مومارسی فەرەنسیدا بڵاوبۆوە، هەردوو پزیشك برنار فوریت و ناتالی دوبینی – رومان (نەخۆشخانەی سانت پیرن – فەرەنسا) راستی کێشەو بەرئەنجامەکانیان بە پێی رای خۆیان دەرخست کەهیچ پێناسەیەك نییە بۆ نەخۆشی پیریەتی.

بەڵکو پێناسەی هەرە ساکار کاریگەری زەمەنە کەهەرگیز لەتواناتدا نیە بۆ ریندەوەران بگەڕێنرێتەوە، ئەم کاریگەرییە بە کەمبونەوەیەکی بەرەبەرەیی دەردەکەوێت بۆ فرمانە فسیۆلۆژییە هەمەجەشنەکان و بەدابەزاندنی بەرگری بۆ نەخۆشیەکان کەمەترسی مردن زیاد دەکەن.

لە راستیدا پیریەتی خۆی لە خۆیدا نییە ـ بەڵکو پیریەتی کەسێکی دیاریکراو هەیە. چونکە هەموو مرۆڤێك بەپێی سروشتی تایبەتی خۆی پیردەبێت بەپێی ئەو بۆماوەیەی هەیەتی بەوەی کەلەکاتی ژیانیدا بەرەنگاری بووە.

ئەو شیکاریانەی بەکاردێن بۆ خەملاندنی تەمەنی بایۆلۆژی پێویستە بەرئەنجامەکانی بە وردبینی و ئاگادارییەوە لێیان بکۆڵرێتەوە لەکاتی ئێستادا سێ بیردۆزی گەورە هەن کە دژ بەیەك نین و رەنگە هاورێکیش بن لە شرۆڤەی پیربووندا ئەمانەن:

بیردۆزی بۆماوەیی یا پرۆگرامکردن یا "کاتژمێری بایۆلۆژی":

بەپێی ئەم بیردۆزە ئەو کەسانەی تەمەنیان زۆردەبێت باپیریان تەمەن زۆربووە. ئەمە تارادەیەکی زۆر راستە.

بەپێی هەندێك توێژەرەوە کەنجینەی بۆماوەیی لە مایتۆکۆندریا (وزەماڵ) "Mitochondria" کەلەلایەن دایکەوە بەتەنها دەدرێت بەمنداڵ رۆڵێکی گەورە دەبینێت، بەڵام توانای پیربوون بەزۆری پشت بەیەك بۆهێڵ (جین) نابەستێت. بەپێچەوانەی ئەوەی ئەلیکیس کاریل دۆزییەوە توانا بۆ بەردەوامی لە ژیاندا بۆ خانەکان لە ناوەندێکی چێنراودا نەبەدی نیە، چونکە لە کۆتایی هەر کرۆمۆسۆمێکدا تەنێك هەیە پێی دەوترێت تەنی کۆتایی (تیلۆمێر – Telomere) وەك پێوەر وایە، هەر کە DNA دوهێند دەبێت ئەو تەنی تیلۆمێرە کەمێکی لێ کورت دەبێتەوە، وکاتێك دەگاتە کورتیەکی زۆر ئیتر خانەکە لەدابەشبوون دەوەستێت و دەمرێت.

دیاریدەی مردنی خانەکان لەخۆیانەوە (مردنی پرۆگرامکراوی خانەی Apoptose) کەهەر دەبێت رووبدات زۆر گرنگە لە ساڵەکانی یەکەمی ژیاندا بۆ گەیشتن بە پێگەیشتنی ئەندامەکان و تەواو کردنی گەشەیان، و

پێویستیشە لە دوایینا بۆجەنگ دژی داگیرکردن بە خانە شێرپەنجەییەکان ئەم دیاردەیە بە دیدی رەچاوکردنەوە لەناو ئەم بیردۆزەدا وەردەگیرێت.

بیردۆزی هاورێکی:

ئێمە بەردەوام بەرەنگاری کۆمەڵە هۆکارێکی زیان بەخش دەبینەوە وەك تیشك و تووشبوونە میکرۆبییەکان و روشان، ئەم هۆکارە زیان بەخشانە زیان بەهەموو پێکهاتەکانی جەستەمان دەگەیەنن. بەمانایەکی دی دەبنە هۆی هانی رووداوی میکانیزمی چاککردنەوەیەکی بەردەوام کە دروستکەرەکەی (DNA) یەو هەندێك هەڵەش رووەدەدات ناتوانرێت لەم پرۆگرامەدا بەرەنگاریان بکرێتەوە، کەمن بۆ چاککردنەوە و بەردەوامیش تا سنورێکی دیاریکراو چاك دەکرێنەوە. کەڵەکەبوونی ئەم هەڵانە لەگەڵ کاتدا دەبنە هۆی مردنی خانەکان.

ئەو توندییەی بەهۆی ئەم هۆکارە زیان بەخشانەوە رووەدەدات دەبنەهۆی ئەو هەڵانەو کەڵەکەبونیان، رەگە سەربەستەکان بریتین لە ئەتۆم و گەرد ئەلکترۆنێك یان چەند ئەلیکترۆنێك هەڵدەگرن پێکەوە نەبەستراون، پەیدابوونی ئەم رەگانە لەتوانای دورکەوتنەوەمین لە کاتی کردارەکانی ئۆکساندنی هەناسەیی خانەییدا.

ئەوەش بو جوونە ژورەوەی هەندێك کانزا رووەدەدات وەك ئاسن و مس، بەڵام لەهەمان کاتدا بەهۆی هەندێك هۆکاری دیکەشەوە رووەدەدات کەلەپاشدا باسیان دەکەین بەتایبەتی تیشکی ئایۆنی یا هەندێك تووشبوونی میکرۆبی بەتایبەتی ڤایرۆسەکان. ئەم پێکهاتووە کیمیاویانە زۆر کاریگەرن و هێرش دەکەنەسەر گەردەکانی DNA و RNA سەرەرای پرۆتینەکان و پەردەی خانەو شانە زۆرەکانی دی کاریگەرییە خراپەکانی بڵاو دەبنەوەو هێزیان زیاد دەکات وەك کارلێکی یەك بەدوای یەکدا تائەو کاتەی کاریگەرییە زیان بەخشەکەیان دەوەستێت بەهۆی کاریگەری ئەنزیمە ناوەکیەکانەوە وەك سوپەر ئۆکسیدی دیسمۆتاز، کاتالاز، گلوتاتیۆن، پیرۆکسیداز، ئەم ئەنزیمانە کەهێڵی بەرگری یەکەم دژی ئۆکسێنەرەکان دروست دەکەن، لە کارەکەیاندا پێویستیان بە کانزای وەك زنك و مەنگەنیزو مس و سلینیۆم هەیە. و پێویستی بۆئەم کانزایانە زیاد دەکات هەرچەند کارلێکە یەك لەدوای یەکەکان زیاد بکەن. هەندێك هێڵی بەرگری دیکە هەن راستەوخۆ پشت دەبەستن بەو ڤیتامینانەی کە دێن وەك ڤیتامین A و کارۆتین و ڤیتامینەکانی C و Eیەوە.

بیردۆزی بەرگری و رژێنی:

لەگەڵ پیربووندا دابەزاندنی بەرگری رووەدەدات بەهۆی تووشبوونی نوێی میکرۆبەوە، رژێنی سایمۆس (Thymus gland) کە خانە لیمفاویەکان دروست دەکات لەسەرەدەمی هەرزەکارییەوە دەپوکێتەوە . و لەتەمەنی پەنجا ساڵیدا کێشەی 10٪ی کێشە گەورەکەی لەتەمەنی منداڵیدا پێکناهێنێت.

پیربوونی بەرگری بەشێوەیەکی باوەڕ پێکراو بەندە بە پیربوونی رژێنەکانەوە، لەناو ئەو هۆرمۆنانەی دیارن ، هۆرمۆنی دی هایدرۆئیبی ئەندرۆ ستیرۆن (DHEA) یە کە سەرگورچیلە رژێن دەری دەدات رۆڵێکی هەرەگەورەی هەیە چونکە ئەمرۆ وەك دایکی هۆرمۆنەکانی دیکەی زاوزێ دادەنرێت . لەژن و لە پیاویشدا بەکارهێنانی رێکوپێکی لە مشکدا یارمەتی پاراستنی فرمانە بەرگرییەکانی دەکات - ئەو تاقیکردنەوانەش کەلەسەر مرۆڤ کراون بەرئەنجامی هاندەریان لێ کەوتۆتەوە دەربارەی لایەنە جیاکانی روخسارەکانی پیریەتی.

- 1) Linus pauling (پزیشك و کیمیایی ، وەرگری پاداشتی نۆبڵ لە کیمیاو پاداشتی نۆبڵ بۆ ئاشتی ، بە دانەری «پزیشکی خۆ پارێزی بەشی» دادەنرێت کە مەبەست لێی بریتییە لە خۆ پارێزی کاریگەر لە نەخۆشی لە رێگەی جێگرەوە خۆراکییەکان.

بەرچەڤەی: شۆخان جەمال

سەرچاوە:

د. دومینیك رویف

د. موریس ناهون

« الحفاظ علی الشباب»

العبیدیکان – بیروت - لبنان

دۆزینەوەی شێرپەنجەی بۆماوەیی هاوبەش لە نێوان مرۆڤ و سەگدا

وەرگێڕانی:
ئیراد منوچهرسان
پسپۆڕی بایۆلۆژی

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کراوە ئەك سەگ هەر هاورێ و پاوەری مرۆڤە بەڵکو لەهەندێك بۆماوە ماددەکانی لەگەڵ مرۆڤدا هاوبەشە.

تیمێك لە توێژەرەوەکان لەزانکۆی میوستا (University of Mieosta) و زانکۆی باکوری ویلایەتی کارۆلینا هەستان بەدۆزینەوەو لێکۆڵینەوەی شێرپەنجەیەکی بۆماوە بەستراوی هاوبەش لەنێوان مرۆڤ و کەڵبەدارەکان (وەك سەگ و گورگ) (anines).

بەپێی لێکۆڵینەوەکانیان بۆیان دەرکەوت ئەو شێرپەنجەیەی لەسەگدا کەلەئەنجامی گۆڕانی بۆماوە ماددەکاندا ڕوودەدات دەبێتەهۆی شێرپەنجەی خوێن و مۆخی ئێسك و لێکچووە لەگەڵ جینە (بۆماوە ماددە) ناناساییەکانی (abnormality genetic) مرۆڤ کەدەبێتەهۆی هەمان شێرپەنجە (واتە شێرپەنجەی خوێن و مۆخی ئێسك).

لەبەرئەوەی بۆماوە ماددەکان لەخانەکاندا دابەش دەبن بۆ کرۆمۆسۆمەکان کە ئەمانەش (کرۆمۆسۆمەکان) هەڵگری جینەکانن و شوێنی تایبەتی خۆیان هەیە لەسەر کرۆمۆسۆمەکان.

هەندێکجار ڕوودانی شێرپەنجە لەمرۆڤدا هاوکاتە لەگەڵ گۆڕانی ژمارەی کرۆمۆسۆم و پێکهاتەی جینەکان.

ئەم تیمە بڕوایان وایە کە هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ئەم شێرپەنجەیە کەلەئەنجامی بۆماوە ماددەیەکی پەرسەندوو(genetic evohtion) ڕوودەدات هاوشێوەیە لەنێوان مرۆڤ و سەگدا ، ئەمەش مانای وایە کەهەندێك جۆرەکانی شێرپەنجە لەنێوان مرۆڤ و سەگدا دەردەکەوێت ، تەنها

لەبەر ئەوەی بۆماوە ماددەکانیان لەگەشەکردن و جیابوونەوەدا ، یەك بنچینەیان هەیە.

ئەمەش دەمانگەیەنێتە ئەوەی کە سەگ و مرۆڤ لەنەخۆشیە جینەکان Pathogentic دا هاوبەشن کەئەویش نەخۆشی شێرپەنجەیە.

لەلای زۆر لە لێکۆڵەرەوەکانی شێرپەنجە، لێکۆڵینەوەی شێرپەنجە لەسەر سەگ و دەستنیشانکردنی زۆر ئاسانترە وەك لە لێکۆڵینەوە لەسەر مرۆڤ.

هەروەها توێژینەوەکان بڕوایان وایە دەستنیشانکردنی شێرپەنجە لەسەگدا دەتوانین بمانگەیەنێتە ئاسۆیەکی روون، بۆ دۆزینەوەی مەترسییەکانی شێرپەنجەو ناسینەوەو دیاریکردنی لە مرۆڤیشدا.

بۆماوە ماددەکان لە مرۆڤ کەبەشێوەی کرۆمۆسۆمەکان دەردەکەون ژمارەیان 46 کرۆمۆسۆمە (chromosomes 46) و لەسەگدا ژمارەی کرۆمۆسۆمەکان 78 کرۆمۆسۆمە (78 chromosomes)، هەندێکجار لەکاتی زۆربوونی خانەکاندا کرۆمۆسۆمەکان دەتوانن دووبارە خۆیان ڕێك بخەن و دووبارە شوێنی خۆیان بگرنەوە، بەڵام ئەگەر هاتوو ئەم دووبارە ڕێکخستنەوەو دووبارە شوێنگرتنەوەیە گواستنەوەی شوێنی بەسەرداهات (شوێنی کرۆمۆسۆمەکان یان ئەو جینانەی کە پێکیان هێناون) ، ئەوا دەبنەهۆی ئەوەی کەخانە فرمانی خۆی لەدەست بدات و بیگۆڕێت بۆخانەیەکی شێرپەنجە ، وەك بینراوە هەندێکجار شوێنی گواستنەوەی کرۆمۆسۆمەکان لەسەگدا دەبێتەهۆی دروستبوونی شێرپەنجەی خوێن و مۆخی ئێسك (Blood &Bon marrowcuces) کە هاوشێوەی شێرپەنجەی خوێن و مۆخی ئێسکە لە مرۆڤدا.

سەرچاوەی ڕۆژنامەی :

The times of India

Thurday. march 6.2008

ئایا مایتۆکۆندریا کەتەنها لەدایکەوە دەگوێزرێتەوە هۆی پیربوونی مرۆڤە؟

تەرجەمەی: دانا قەرەداخی

جیاوازی نێوان گەنج و پیر لەبارەی جەستەی زیندەییەوە وزەی خانەیە، چونکە هەر خانەیەك لەجەستەدا توانای دەرپەراندنی وزەی هەیە کە لەراپەراندنی ئەو فرمانەدا بەکاریدەهێنێت کەبۆی تەرخان کراوە، سەرەرای بەرگری لەخۆی و بەتاڵکردنەوەی ئەو مادە زیان بەخشانەی لەو کارلێکە کیمیاویانەوە پەیدا دەبن کەلەناوەوەو دەرەوەیدا روودەدەن، لێرەدا دەبینین کەخانە لەگەنجدا توانای خێرا راپەڕاندنی ئەم چالاکیانەی هەیەبەڵام لەوانەی کەبەتەمەندا چوون هێواشە، هۆی ئەمەش ئەوەیە کەخانە لەگەنجدا بە خێرایی دابەش دەبێت بۆئەوەی جێگەی ئەوانە بگرێتەوەکەلەناوچوون کەچی لەوانەی کەبەتەمەندا چوون هێواشتر دەروات و بڕی وزەی دەرپەڕیویش کەمترە لەبەرئەوە دەبینین بێ هێز دەبێت و زۆرتر ئەگەری توشبوونی نەخۆشی هەیە، ئەگەر هۆکاری ئەمە بگەڕێتەوە بۆئەو وزەیەی لەخانەوە دەردەپەڕێنرێت، ئایا لەتوانادا هەیە بەردەوام بکرێت یا وای لێ بکرێت لە پیریەتیشدا بە بڕێکی تەواو دەربپەڕێنرێت، بۆئەوەی ئەوانەی کەچوونەتە تەمەنەوە بە زیندەیی و چالاکیەوە ژیان بەسەر بەرن؟

بەڵام پارێزگاری بە پیرییەتیەکی پڕ لە چالاکی و زیندەیی تارادەیەك لەتوانادا هەیە. ئەوەی مرۆڤ لە باوانیەوە بۆی دەمێنێتەوە بەتایبەتی ئەوەی دایکی رۆڵێکی گەورە لە ژیانیدا دەبینێت، هەروەها شێوازی ئەو ژیانەی دەژی، چونکە ئاشکرایەو مرۆڤ نیوەی کرۆمۆسۆمەکانی لەباوکیەوە و نیوەکەی دیکەی لە دایکیەوە پێدەگات، بەڵام لەراستیدا لە دایکەوە زۆرتر وەردەگرێت وەك لە باوکی، چونکە باوك بەو کرۆمۆسۆمانەی لە تۆوەکەیدایە بەشداری دەکات، لەکاتێکدا دایك بە و کرۆمۆسۆمانەی لە هێلکۆکەکەیدایە بەشداری دەکات لەگەڵ ناوەرۆکی هێلکۆکەکە هەمووی کەلەناویشیاندا مایتۆکۆندریایە، کەسەرچاوەی وزەی خانەیە.

کەواتە ئەم مایتۆکۆندریایە چی یەو چۆن کاردەکات؟

مایتۆکۆندریا: مایتۆ کۆندریا تەنۆچکەی دەزولەیین لە شێوەدا زۆر لەدەنکۆڵەکانی قاوە دەچن، کەوتونەتە ناو سایتۆپلازمی خانەوە و پارچەیەکی گەورەی DNA یان تێدایە کەپێکهاتووە لە 16569 تفتی جووت، ژمارەی مایتۆکۆندریا لەنێوان چەند سەدیەك و چەند هەزارییەکدایە لەهەموو خانەیەکدا، واش بڕوا دەکرێت کەتەنها لەدایکەوە بێت بۆ منداڵ. بۆیە پێی دەڵێن مایتۆکۆندریا حەوا، هەندێکیش بڕوای

وایە کەبنەچەکەی بەکتریایە، بەتایبەتی چونکە بە کەرتبوون زۆر دەبێت وەك بەکتریا بێ ئەوەی هیچ گۆڕانکارییەك بەسەر ئەو DNAیەدا بێت کە لەناویدایە، لە کاتێکدا گۆڕانکاری لە DNAناوکدا شتێکی حەتمییە، بەڵام پاش دروستبوونی ئەگەری تووشبوونی شێواندنی دەجار زیاترە لە DNAناوك. ئەم شێواندنە لە هەندێك مایتۆکۆندریادا ڕوودەدات و هەندێکی دیکەیان لێی ڕزگاردەبن و لەکاتی دابەشبوونی توخمە خانەدا بۆ چوار هێلکۆکە. مایتۆکۆندریا لەم هێلکانەدا بەهەرەمەکی دابەش دەبن یەکێك لە هێلکۆکەکان پڕ لە مایتۆکۆندریای شێواو لە کاتێکدا مایتۆکۆندریای هێلکۆکەی دی ساغە، و لەبەرئەوەی تەنها یەك هێلکۆکەیان دەپیتێنرێت و سیانەکەی دی لەناودەچن.

تەمەنی دەیك ڕۆڵی خۆی دەبینێت، چونکە بەپێشکەوتنی تەمەن ئەگەری تێکچوونەکان زیاد دەکەن، گرنگیشی بۆ خانە لەدەرپەڕاندنی ئەو وزەیەدا کەخانەکە پێویستیەتی بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانی. ئەم وزەیە بەگەردێك دەنوێنرێت پێی دەڵێن ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی Adenosine Triphosphate (ATP) کەسەرچاوەی سەرەکی ئەم کردارەش شەکری ترێ یە (گلوکۆز Glucose) کەلەئەنجامی خواردنی کاربۆهیدرەیتەوە نیشاستەکانی وەك نان و شەکر، پەیدا دەبێت گلوکۆز دەچێتەناو خانەکەوە پاش ئەوەی ئینسۆلین (دەرگاکانی) خانەکەی بۆدەکاتەوە ئەو کاتە بەرهۆی ئەنزیمی دیاریکراوەوە بەدووریگە پارچە پارچە دەبێت، ڕێگای بێبا هەناسە (بەبێ ئۆکسجین anaerobic) لە کردارێکدا پێی دەوترێت شەکرە شیکاری Glycolysis کەلەناو سایتۆپلازمی خانەکەدا ڕوودەدات (لەدەرەوەی مایتۆکۆندریا) ئەوسا مادەی وزە ATPدەردەچێت، هەروەها چەوریش دووبارە دەشکێت و وەك وزە بەکاردێت. لە کاتێکدا بەرهەمهێنانی ATP زۆر نییە بۆ ڕاپەڕاندنی هەموو کارە جۆربەجۆرەکانی خانەکە، لێرەدا دەبینین کە ئۆکسجین و مایتۆکۆندریا گرنگن. لەبەرئەوە شیکردنەوەی گلوکۆزەکە لەناو مایتۆکۆندریادا بە سوڕێکدا دەڕوات پێی دەوترێت سوڕی کریبس Krebs cycle کەتیایدا بەرهەمهێنانی ATP زۆر دەبێت و کردارەکەش بەهۆی ئۆکسجینەوە ڕوودەدات بۆیە پێی دەوترێت باهەناسە(aerobic) کەتیایدا نزیکەی 24 گەرد ATP دەردەپەڕێت بەرامبەر 8 گەرد لە کرداری بێ با هەناسە دا لەبەرئەوە دەبینین ژمارەی تەواو 32 ATP دەبێت، ئەم بڕە وزەیە خانە پێویستی پێیەتی بۆ دروستکردنی پرۆتین لە ترشە ئەمینیەکان و بۆنموونە دووهێندکردنی DNA. ئەگەر ئەم دوو کردارە ڕویان نەدا، خانەکە دابەش نابێت، ئیتر شانەکە یا ئەندامەکە دەپوکێتەوە بەتایبەتی ماسولکە کەپێویستی بەوزەیەکی زۆرە بۆئەوەی کارە فیزیایی و جەستەییەکانی جێبەجێ بکات، لەبەرئەوە دەبینین خانەکانی ماسولکە ژمارەیەکی زۆر مایتۆکۆندریایان تێدایە.

لێرەوە کوێرەوەری ئەو کەسە دەردەکەوێت کەتووشی نەخۆشی شەکرە بووە. چونکە نەبوونی یا کەمی ئینسۆلین یا بەرگری خانەکان بۆی دەبێت هۆی کەمی " چونە ژوورەوەی" گلۆکۆز بۆناو خانە، ئەوسا وزەیەکی تەواو دەرناپەڕێتە لەبەرئەوە دەبینین کەسە تووشبووەکە هەست بەبێ هێزی و لاوازی و شەکەتی دەکات سەرەڕای بەرئەنجامەکانی بوونی گلۆکۆز بە خەستیەکی زۆر لە خوێنیدا.

لە پیریەتیدا دەردراوەکان کەم دەبنەوە، (ئەنزیم و هۆرمۆنەکان)، لەبەرئەوە بەرهەمهێنانی وزەش کەم دەبێتەوە. مایتۆکۆندریا توشی شێواندن دەبێت، و بەوەش کارەکانی دەوەستێنێت، و لەبەرئەوەش کەبڕی چوونە ژوورەوەی گلوکۆز بۆناوی تەواو نیە، بۆیە بەرهەمهێنانی ATP (وزە) کەم دەبێت. هەروەها ئەو پاشەڕۆیانەی لە کرداری میتابۆلیزمی مادده خۆراکیەکانەوە پەیدا دەبن -- ڕەگە سەربەستەکان کەڵەکە دەبن لەبەرنەبوونی میکانیزمێکی چالاك بۆ ڕزگاربوون لێی، دەبێتەهۆی دەرمانی دروستی کەسە بەتەمەندا چووەکە کە گرنگترین دەرکەوتەیەتی.

پوکاندنەوەی ماسولکەشانەکان لە پیریدا:

کەلەئەنجامی کەمی دەردانی هۆرمۆنی گەشەو تێسیرۆستیرۆن و ئینسۆلینەوە پەیدا دەبێت، هەروەها کەمی پرۆتینەکان و کالۆرییە خۆراکیەکان و زیادبوونی خەمە دەروونیەکان و وەرزش نەکردن و هی دیکەش.

ئەم هۆکارانە دەبنەهۆی نەمانی چالاکییەکان کەئەویش دەبێتەهۆی پوکانەوەی ماسولکەو لەناوچوونی ریشاڵەکان، ئەم ریشاڵانە ڕۆڵێکی باڵا دەبینن لەبەرزکردنەوەی شتە قورسەکان و ڕاپەڕاندنی کارە جەستەییەکاندا، بەم حاڵەتە دەڵێن سارکۆپینیا Sarcopenia کەمانای لەدەستدانی هێزو فرمانی بارستەی ماسولکەکەیە لەئەنجامی چونە تەمەنەوە، کەکەمیەك لە فرمانی مایتۆکۆندریاکە دەردەخات، لەپاش تەمەنی چل ساڵی کەلەحەفتاو پێنج بەدواوە زیاتر دەبێت

و کەمی لە ATPبە ئاشکرا دیار دەبێت، لێرەوە دەبینین کەپێویستی زۆر دەبێت بۆ کریاتین Creatine کەمادەیەکە لە سێ ترشی ئەمینی دروست دەبێت و بریتین لە ئەرجینین و گلایسین و میسایونین، کە (جگەر کۆیان دەکاتەوە) و کریاتینیان لێدروست دەکات و یەکدەگرێت لەگەڵ ئەو فۆسفاتەی لەناوخانەکەدا هەیەو ADP (کەبریتی یە لە ئەدینۆسینی دووفۆسفاتی) دەگۆڕێت بۆ ATP(ئەدینۆسینی سێ فۆسفاتی) بە پێی سوڕی کریبس و سەرلەنوێ وزە جارێکی دی دەگەڕێتەوە هەروەها کریاتین یارمەتی دروستبوونی پرۆتین لە ماسولکەدا دەدات، لەبەرئەوە کەمی بڕی کریاتین لە پیریدا دەبێتەهۆی کەمی وزەو لەپاشدا لاوازی و بێ هێزی.

لە 95٪ ی کریاتین کەلەلەشدایە لەناو ماسولکەکاندا هەڵگیراوەو ئەوی دیکەش (5٪) لەدڵ و دەماخدا هەڵگیراوە، رەنگە کارێکی باش بێت کە 2-5 گرام رۆژانە کریاتین پیریدا بخورێت بۆجێگرتنەوەی ئەو کەمیەی لەجەستەدا هەیە، وەك یارمەتیدەری چارەسەری پوکانەوەی ماسولکەو و شەکەتی و نەخۆشی لەرزۆکی و نەخۆشی هەنتگتن Huntingtons disease (نەخۆشیەکی جینیە تووشی دەمارەخانەکانی دەماخ دەبێت، ودەبێتەهۆی خراپکردنی و بەوە دەناسرێتەوە کەدەبێتەهۆی تێکچوونی ماسولکەی خۆنەویست، لەناویشیدا گرژبوون و تێکچوونی ماسولکەکانی بەخێرایی، ئەم نەخۆشیە لەدواییدا دەبێتەهۆی ناتوانایی لەوەرگرتن و زانینی شتەکاندا، کەبەگۆڕانی مەزاج دەناسرێت و دەبێتەهۆی پارانویاو بەزۆریش لەتەمەنی 35-50 ساڵیدا روودەدات.

ئەواتە رێگە چی یە بۆ پارێزگاری بەزیندەیی لە پیریەتیدا یا بەمانایەکی دی، بۆ دواخستنی روودانی؟

مانەوەیەکی جێگیر بۆ پێدانی وزەی خانەبەمانەوەی دروستی مایتۆکۆندریا، ویستگەکانی وزە لە خانەدا، لەوانەیە وەڵامەکەبێ، مانەوەش پشت بە دووشتی سەرەکی دەبەستێت، وەرزش و خۆراکی دروست (ناتوانم لێرەدا بڵێم بایەخ نەدان و گوێ پێ نەدان بە کارەساتەکان چونکە ئەوە شتێکی مەحاڵە) وەرزش دەبێتەهۆی چونە ژوورەوەی گلوکۆز بۆناو خانە بۆ سوتاندن و دەربەڕاندنی گەردەکانی وزە، ئەمەش بۆ نەخۆشانی شەکرە زۆر گرنگە، کەتیایدا چونە ژوورەوەی شەکر بۆناو خانە زۆر گرانە، لەبەرکەمی ئینسۆلین، وەرزش دەبێتەهۆی چوونە ژوورەوەی گلوکۆز بۆناو خانە کە بێ ئەوەی پێویست بە ئینسۆلین بکات، لەبەرئەوە خەستیەکەی لە خوێندا بەرزنابێتەوەن بەڵام بەرهەمهێنانی وزە بەبێ نرخ نیە، چونکە لەکاتی دەربەڕاندنی وزەدا شتێکی دیش دەردەپەڕێت پێی دەوترێت رەگە سەربەستەکان Free Radicals.

رەگە سەربەستەکان:

بریتین لە ئایۆنی سالب ئەلکترۆنێك یان چەند ئەلکترۆنێکی وەرگرتووە کەنەبەستراون (واتە سەربەستن) وزۆر چالاکن، لەبەرئەوە دەنوسێن بەهەر شتێکەوە توشی ببن.

وەك پرۆتین و چەوری یا DNA ناو خانەلەبەرئەوە دەبێتەهۆی لەکارکەوتنی خانەکە. بەڵام لەخانەدا ئەنزیمێك هەیە پێی دەوترێت ئەنزیمی (سوپەر ئۆکساید دیسمیوتەیس Super oxide dismutase (SOD) ئەم رەگە سەربەستانە دەکوژێنێتەوە لەبەرئەوە خانەکە لەشەرەکانی دەپارێزێت بەڵام بە تێپەڕبوونی تەمەنی بەرهەمهێنانی ئەم ئەنزیمە کەم دەبێتەوە، لەبەرئەوە لەناوچوونی خانەکە هەر روودەدات وەك ئەو نیشانانەی بۆنمونە لەسەر پێست دەردەکەون و چرچ دەبێت، و چرچ بوونی پێست نیشانەیەکی پیریە لەئەنجامی کەمی ئەم ئەنزیمەوە لەجەستەدا پەیدا دەبێت، هەر لەبەرئەوەیە ئەم ئەنزیمە وەك هەتوان (مەلحەمێك) بەکاردێت لەدەرمانخانەکان بۆ لابردنی چرچیەکانی دەم و چاو بەکاردێت. گۆپکەکانی گەنم Wheat sprout پڕن لەم ئەنزیمەو مادەی دیکەی دژی ئۆکساندن وەك گلوتاسایۆن، پرۆکسیدیس، وکاتالیس. ئەم ئەنزیمە دیسانەوە لە گەنمەشامی و سۆیاشدا هەیە.

هەندێك زانا بۆیان دەرکەوتووە کەئەم ئەنزیمە کاریگەریشی لەدژی شێواندنی جینەکاندا هەیە. واتە نایەڵێت جینێکی ساغ – بەرەو جینێکی شێرپەنجەیی بڕوات.

سەرەڕای مادەکانی دژی ئۆکساندن کە ناسراون وەك ڤیتامین C ,E و کارۆتین کەدژی ئۆکساندن دەمانپارێزن، سێ مادەی دیکە هەن رۆڵیان لە پیربوونی (سەرکەوتوودا) هەیە بریتین لە:

1. کارنیتین Carnitin.
2. لوتیولین Luteolin.
3. ترشی لایپویك Lipoic Acid.

کارنتین: لە خێزانی ڤیتامین (B) ە بەڵام پێکهاتە کیمیاییەکەی وەك پێکهاتەی ترشە ئەمینیەکانە، لەبەرئەوە

وەك يەكێك لەوان پۆلێن كراوە، بەڵام ناچێتەناو پێكهاتەی پرۆتینەوە، یارمەتی گواستنەوەی ترشە چەورییە زنجیرە درێژەكان دەدات بۆناو خانەكە، لەبەرئەوە دەسوتێت و وزە بەرپادەكات. ئەمە سەرچاوەیەكی گرنگی وزەیە لە ماسولكەدا. لەهەمان كاتیشدا یارمەتی كەڵەكەنەبوونی چەوری لەجەستەدا دەدات. بەتایبەتی لە جگەرو دڵ و ماسولكەكاندا، لەبەرئەوە قەدەغەی كەڵەكەبوونی ئەو چەورییە دەكات كەلەماددە ئەلكهولیەكانەوە پەیدادەبن، و یارمەتی كاری ڤیتامینەكانی E,C دژی ئۆكساندن دەدات.

كارنتین یارمەتی بەهێزكردنی یادەوەری و بیستن و بینین لە پیریەتی دا دەدات. و لەبەرئەوەی یارمەتی دەربەرِاندنی وزە دەدات بۆیە رۆڵێك دەبینێت دژی شەكەتی و هیلاكی كەلەئەنجامی كەمی وزە لە پیریەتیدا دروست دەبێت، بڕواش وایە یارمەتی دروستبوونی گوێزەرەوە كیمیاویەكان دەدات. بەوەش یارمەتی كەمكردنەوەی خەمۆكی دەدات و پاڵپشتی كاری ئەو دەرمانانەش دەكات كەدژی خەمۆكین كە دەبنەهۆی زیادكردنی بەرهەمهێنانی گوێزەرەوە كیمیاویەكان. كارنتین لەلەشدا دروست دەبێت ئەگەر برِێكی تەواو لەهەردوو ڤیتامین B1kB6 و هەردوو ترشی ئەمینی لایزین و میسا یۆنین هەبوون، هەروەها دەشتوانرێت لە گۆشت و سەرچاوەی مادە خۆراكییە ئاژەڵیەكانیشەوە بەدەست بێت. جگە لەمانەش لە ئاردی گەنمە شامی كەتێرەبە ترشی ئەمینی لایزین دەست بكەوێت.

لوتیۆلین Luteolin: مادەیەكی سروشتیە دژی ئۆكساندن لەناو گیاو سەوزەدا هەیە وەك كەرەوزو رۆنی زەیتون و رۆزماری و سلیری و (كەرەوزێكە لاسكەكانی درێژو سەوزو لاوازن) كاردەكاتەسەر كۆئەندامی بەرگری و هەستداریەتی كەم دەكاتەوە و یارمەتی خۆپارێزی لە شێرپەنجە دەكات، لەم دواییانەشدا وەك چارەسەری بەرهەنگ(هەناسەتوندی) پێشنیازكراوە.

ترشی لایپۆتیك: دژێكی بەهێزی ئۆكساندنە، بەتایبەتی جۆری (-r-DIHYDRO-LIPOIC ACID) R) DHLA. چونكە توێژینەوە نوێیەكان دەریانخستووە كەئەم ترشە نایەڵێت مایتۆكۆندریا داروخان بكات، هەروەها دژی ئەلزایمەرو رەقبوونی ماسولكەكان و ئەو پشێویانەیە كەلەگەڵ پیریووندا دەرۆن، و زۆر لە ڤیتامینەكان دەچێت بەشێوەیەكی سروشتی لە شانەكاندا دروست دەبن، ویارمەتی دروستبوونی ATP دەدەن و لەئەنجامی میتابۆلیزم پێكردنی گلوكۆزدا.

ساڵی 1988 دۆزرایەوە وەك كاریگەرێكی دژی ئۆكساندن و كاری وەك كاری ئەنزیمی COQ10 وایە.

و ئەمەش ئەنزیمێكی گرنگە لەئۆكساندن و ڤیتامین Cدا. بەڵام بەوە دەناسرێتەوە كەلەدووبواردا هەیە ئاوی و چەوری، لەبەرئەوە تۆژەرەكان پێی دەڵێن دژە ئۆكسانی گشتگر Universal antioxidant ئاشكرایە كە ڤیتامین C تەنها لە ناوەندێكی ئاویدا كاردەكات و ڤیتامین Eیش لە ناوەندێكی چەوریدا، بەڵام ئەم لەهەردوو ناوەندەكەدا كاردەكات.

بەرئەنجام:

كورتەی وتەكانمان ئەوەیە كەپیریەتی شتێكە هەر روودەدات و هیچ دەربازبونێك نیە لێی، و مایتۆكۆندریاش لەدایكەوە دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵ و بەپێی رێكەوتی خۆی.

مایتۆكۆندریا بەتێپەربوونی كات و بەساڵاچوون دەشێوێت و نامێنێت لەبەئەوە وزەی خانە كەم دەبێتەوەو لەئەنجامدا خانەكە دەمرێت. و ئەوكاتە پیریەتیەكە بێ هێزی و لاوازی جەستەیی لەگەڵدا دەبێت ناتوانێت وەك رۆژەكانی گەنجی كارە ڤیزیاییەكانی بكات. بەڵام مرۆڤ دەتوانێت ئەو پیریەتیە بكاتە (زیندەیی) بەچالاكی وتیایدا بمێنێتەوە، ئەگەر زانی چۆن دەتوانێت كاری مایتۆكۆندریا چالاك بكات و بەردەوامی لەدەربەرِاندن و بەرهەمهێنانی وزەدا تیادا بپارێزێت.

ولەو (پاشەرۆیانە) ش رزگاری ببێت كە لەئەنجامی ئەو كارلێكە كیمیاییانەوە پەیدا دەبن كەلەخانەكەدا روودەدەن، ئەوەش بەوەرزشكردنێكی رێكوپێك وخواردنی دروست كە پشت بەسەوزەو میوەو دانەوێڵەی تەواو دەبەستێت و مەبەستیشمان گەنم و برنج و هی دیكەیە، هەروەها خواردنی ئەوشتانەش كەلەخواردندا نین وەك دژەكانی ئۆكساندن وشتی دی بە راوێژكردن لەگەڵ پزیشكدا. و كەمكرنەوەی مادەنیشاستەیی و شەكرەمەنییەكان و گۆشتی سورو و لیستەكەش درێژە.

سەردانی پزیشك لەماوەیەكەوە بۆ ماوەیەكی دی، بۆ زانینی ئەوەی چی لەجەستەدا رویداوە و چی بكرێت باشە ئەگەر تێكچوون یان پەككەوتنێك لەهەر كۆئەندامێكی لەشدا رویدابوو، واتە لێتۆژینی رێكوپێك، نەك هەر كارێكی باشە بەتەنها بەڵكو پێویستیشە.

سەرچاوە:

Cytologicallinks.org